

れいわ ねん がつ
 令和 6 年 1 2 月
 しりつしましょうがっこう
 さいたま市立島小学校

冬の寒さも本格的になってきました。12月は「師走」といいます。1年の終わりを迎えて、文字通り「先生も走り回る」ような慌ただしい時期ですが、空気も乾燥し、寒さも増し、かぜやインフルエンザの流行、ノロウイルスによる食中毒なども多く起こります。食事の前の手洗い・うがいをしっかりし、朝・昼・夕の食事を規則正しくとり、みんなが元気に2学期をしめくくれるようにしたいものです。また、あと数日で冬休みになります。冬休み中はゆっくり休むことも大切ですが、3学期にむけて節度のある生活を心がけて過ごせるよう、御協力をお願いします。



今年のかぜを
 ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

<p>1 手洗い・うがいをする</p>	<p>2 しっかり栄養をとる</p>	<p>3 十分な睡眠をとる</p>
<p>4 マスクをつける</p>	<p>5 人ごみを避ける</p>	<p>6 適度な運動をする</p>

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に 積極的にとりた栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品

肉、魚、卵など

炭水化物 を多く含む食品

米、めん、いもなど

ビタミンA を多く含む食品

レバー、にんじんなど

◇◇◇◇◇◇◇◇ 冬至って何？ ◇◇◇◇◇◇◇◇

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



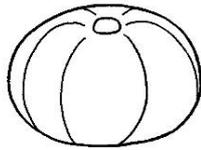
冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

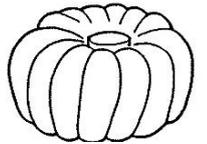
西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



日本かぼちゃ

淡泊な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



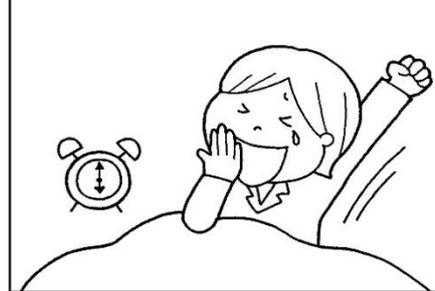
寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

①早寝しよう



②早起きしよう



③朝ごはんを食べよう



④手洗いをしよう



⑤うがいをしよう



⑥暴飲暴食はやめよう

