

12月食育だより

2024(令和6)年 12月
毎月19日は食育の日
八尾市立高美中学校

いよいよ本格的に冬の到来。寒さで体調をくずしやすくなったり、空気が乾燥することによって、さまざまな感染症が心配な季節でもありますね。体調管理に大切なことを紹介します！

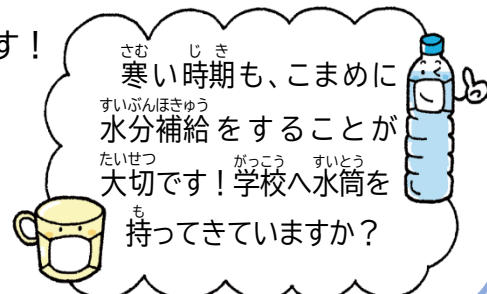
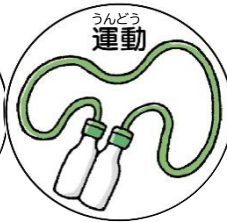
「風邪」をひくのはどうして？

風邪とは、ウィルスや細菌が、鼻やのどの粘膜から体内へ入って炎症を起こし、出てくるさまざまな症状のことです。生活習慣が乱れ、免疫機能が落ちていたり、乾燥した部屋で過ごしていると、風邪をひきやすくなります。



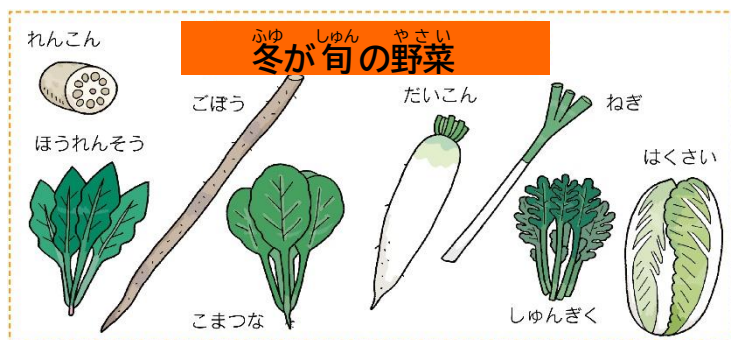
風邪予防のポイント

基本的な生活習慣をしっかりと整えることで、免疫機能も高まります！



冬の野菜を食べて元気に冬をのりきろう！

冬が旬の野菜は、寒い畑でも凍らないように「糖分」を蓄えるため、甘みがあることが特徴です。またビタミンCや、緑黄色野菜に多いビタミンA・Eも豊富です。



風邪予防に野菜がオススメ！

ビタミンC

ビタミンCは体内に侵入したウイルスや細菌とたたかう白血球やリンパ球に多く含まれていることから、ビタミンCを摂取することで免疫機能が強化され、病気への抵抗力が高まります。

ビタミンA・E

緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAやビタミンEは、私たちの体の粘膜を丈夫にします。ウィルスや細菌は、粘膜から侵入するので、しっかりと摂って、身を守りましょう！



白菜や大根など、水分の多い野菜は生で食べると体を冷やしまうので、加熱して食べるのがオススメ。特にスープや鍋料理で、汁ごと食べられる料理がいいでしょう。

体を温める生姜を足せば、よりポカポカに！





しょうじょう べつ
症状別

かぜをひいた時の食事

とき

しょく

じ



はつねつ さむけ
発熱・寒気

すいぶん
水分



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などを取りましょう。

はなみず はな
鼻水・鼻づまり



しるもの
汁物

スープ



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



アイス
クリーム

ゼリー



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

げり はき
下痢・吐き気



おかゆ

スープ



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

各地の特色あるお雑煮を見よう



新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、一年の無事を願う習慣があります。お雑煮は地域や家庭によって違いがあり、使う食材・味つけ・もちの形・調理法などさまざまです。

ふくい
福井

まるもちい
丸餅入りのみそ仕立て。
シンプルにかつお節をかける。



ほっかいどう
北海道

いくらや鮭入り。



しまね
島根

甘いあずき汁に
丸餅入り。



とうきょう
東京

焼いた角餅の入った
すまし汁仕立て。



ふくおか
福岡

焼きあご(トビウオ)で
取った出汁に伝統野菜
の「かつお菜」と鰯入り。



あいち
愛知

角餅と伝統野菜の
「餅菜」入り。



かがわ
香川

あん入りの餅が入った
全国でもめずらしい雑煮。



おおさか
大阪

白みそ仕立て。丸餅と
丸く切った具材で角を
立てずに円満に！

