



令和4年度12月号
狛江市立狛江第一小学校



病気に負けないからだを作ろう



あと1か月で今年も終わります。冬になると「風邪ひきさん」をあちらこちらで見かけますね。みなさん、「風邪くらい平気だよ」などと思っていませんか？「風邪は万病のもと」といわれるように、いろいろな病気を引き起こす危険があるのです。今年はさまざまな病気が流行っています。予防するには手洗い、うがい、運動や睡眠をしっかりとすることはもちろん、バランスのとれた食事を心がけることが大切です。だんだんと寒さが厳しくなるこの時期は、予防にぴったりの食品を食べて、病気に負けないからだを作りましょう。

たんぱく質をたっぷりとりよう

肉、魚、卵、大豆などのたんぱく質は、筋肉や血液を作るもとになり、体を温めて、体力を維持し、寒さに負けないからだづくりに役立ちます。



からだを温める食材を選ぼう

生姜、れんこん、ごぼう、りんご、白菜、大根など、冬が旬の野菜や果物は、腸を温める効果があります。しっかり食べてからだの中から温まりましょう。



毎日ビタミンCをとろう

ビタミンCは、病気の予防に最適な栄養素です。ビタミンCはからだに貯めておくことができないので、毎日しっかりとすることが大切です。サプリメントなどで飲むよりも食品でとる方が効果が割近くアップします。また、含まれている他の栄養素も一緒に食べるので免疫力をつける成分を豊富にとることができます。



ビタミンAをとろう

ウイルスが入ってくる皮膚や鼻、喉などの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高め、ウイルスの侵入を防ぐ働きを高めま



感染症予防に
効果的な

手洗いのタイミング



外から帰ってきた時



せきやくしゃみをした後



調理の前



食事の前後



トイレから出た後

手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかりと洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1		D	6		11	え	
			7	ろ			
2	5				12	び	14
3		ば		10		A	ほ
4	か		8	B		13	く
			9	ず	E		C

タテのカギ

- 1 年の最後の日。
- 5 身の回りの物を持ち運ぶ用具。
- 6 ウリ科の甘い果物。
- 8 冬至の日にお風呂に入れる果実。
- 11 男性用の洋装の礼装。
- 14 冬至の日に食べる野菜。

ヨコのカギ

- 1 年内最後の仕事の日。仕事○○○
- 2 冬が旬の手で皮をむける果物。
- 3 年越しに食べるめん。
- 4 魚の肝臓の油、自によいといわれる。
- 7 「考える人」の作者。
- 9 小野妹子が行った昔の中国。
- 10 おじいちゃん、おばあちゃん。
- 11 そで触れ合うも多生の○○。
- 12 美しくかえること。街を○○する。
- 13 災いの元？



ABCDEの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A□ B□ C□ D□ E□ を食べよう！