



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ります。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。

ことし
 今年はかぜを
せんげん
 ひきま宣言！

よ ぼう
 かぜ予防のポイント



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。

症状別
かぜをひいた時の食事
とろ しょく じ



たんぱく質^{しつ}をたっぷりとうろう

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、身体を温めて、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。



からだか^{あたた}まる^{しょくさい}食材^{えら}を選ぼう

しょうが 生姜、れんこん、ごぼう、りんご、はくさい 白菜、だいこん 大根など、ふゆ しゅん や 冬が旬の野菜やくだもの 菜や果物は、ちよう あたた こうか 腸を温める効果があります。しっかり食べてからだのなか あたた の中から温まりましょう。



まいにち
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9割近くもアップします。また、含まれている他の栄養素と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。



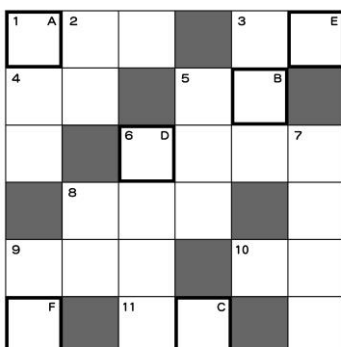
ビタミンAをとろう

ウイルスが^{はい}入ってくる皮膚や鼻、^{ひふ}喉^{はな}などの^{のど}粘膜^{ねんまく}を正常に保ち、^{せいじょう}^{たも}て^て、^{いこうりやく}抵抗力^{たか}を^{ふせ}高め、^{はたら}ウイルスの^{たか}侵入を防ぐ働きを^{たか}めます。



食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう



A～F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 の C D E F にちゅうい



タテのカギ

- 1 豆などの種子を日光に当てずに発芽させたもの。
- 2 「ヒヒーン」と鳴く動物。
- 3 物を売ったり買ったりする場所。
- 5 魚のすり身を油で揚げたもの。〇〇〇揚げ。つけ揚げ。てんぷら。揚げかまぼこなどもあります。
- 6 器に入れて持ち歩く食事。
- 7 苦しみがなく、楽しさに満ちあふれた場所。
- 8 名前の後につけて尊敬する気持ちを表わします。
- 9 手紙を読まずに食べた動物は？

ヨコのカギ

- 1 寝る時にかけると暖かい。
3 人が腰をかけるための家具。
4 頂上目指して出発！
5 海の○○、山の○○。
6 食後のデザートは○○○○!?
8 秋が旬で脂がのった細長い魚。
9 日本の古い呼び方。
10 「おーい」。誰かの呼び○○が聞こえた。
11 リズムやメロディーをつけて歌う言葉。

食育クロスワード

□にあてはまる文字を考えてみよう



※答えは給食だよりの中に書いてあります。

タテのカギ

- 1 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 男性用の洋装の礼服。
- 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。(冬果物)
- 3 年越しに食べるめん。
- 4 魚の肝臓の油、目によいといわれる。(魚肝油)
- 7 「考える人」の作者。(著者)
- 9 小野妹がに行った昔の中国。(中国)
- 10 おじいちゃん、おばあちゃん。
- 11 そこで離れ合う也多生の○○○
- 12 美しく見えること。街を○○する。(散歩)
- 13 雪の音は

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!



12月から、冬のこま^{ふゆ}井^{どん}り^{たの}レーがはじまります！お楽しみに！