

# 給食だより12月号



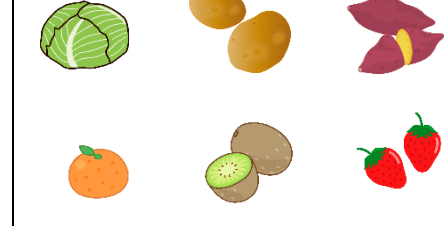
熊谷高等学校定時制  
令和2年度12月 発行

いよいよ12月、今年もあと1ヶ月になりました。朝夕が冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず体調を崩したり、風邪を引いたりしやすい時期です。風邪の予防にはバランスのとれた食事と休養を充分にとり、積極的に体を動かすことが大切です。また外から帰ったらうがいと手洗いを欠かさず行うことを習慣づけていきましょう。

## 寒さに負けない食生活を身につけよう！

風邪やインフルエンザを予防するには、ウィルスに負けない抵抗力を養い、体力をつけることが大切です。十分な睡眠と適度な運動、そして次のことに配慮した食事をとりましょう。

### ①風邪を予防する栄養素を含む食品をしっかりとる。

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
消耗した体力を回復させ、寒さに対する抵抗力を高める。 〈肉 魚 卵 大豆製品 乳製品等〉	のどや鼻などの粘膜を健康に保つ。 〈緑黄色野菜 レバー うなぎ等〉	免疫力を高める。 〈野菜 芋類 果物等〉
		

### ②体を温める食べ物で免疫機能を高める。

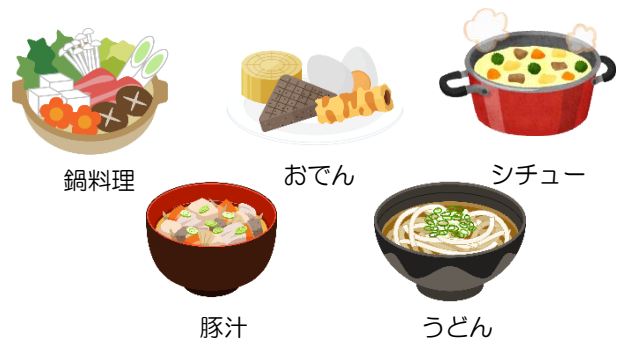
体が温まると血液循環がよくなり、免疫機能が高まります。特に、冬野菜には体を温める働きがあるので毎日の食事に取り入れましょう。

#### ☆体を温める野菜☆



(冬野菜は寒さや霜で凍らないように糖度を上げるため甘みが増しておいしくなっています。)

#### ☆体を温める料理☆



※もし風邪を引いてしまったら、消化に良いものを食べ、水分補給をしっかりと摂りましょう！

## 体にとって必要な量をきちんと食べていますか？



食事の量を減らしたり、特定の食品だけを食べる『ダイエット』に興味関心のある人もいるかと思いますが、高校生の体は成長期にあたるため、必要な栄養素が不足すると骨の成長を妨げたり、無気力になったり、貧血や免疫力の低下につながります。色々な食品をバランスよく食べ、適度な運動でエネルギーを消費することが大切です。