

# きゅうしょくセンターからこんにちは



12月の食育目標

寒さに負けない食事をしよう

平南部学校給食共同調理場  
小学校

## 「風邪」など「感染症」に負けない体をつくろう!

### 手洗いを見直そう!

みなさんはこまめに手洗いをしていますか? 寒くなり、つつい雑になっている人もいるのではないのでしょうか。これから感染症が流行する季節です。自分の手洗いをもう一度見直してみましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

- \* 外から帰った時
- \* 食べ物にふれる時

など、わすれずに!

### 手洗いのタイミング

## 感染症予防に「ビタミンACE」を!



細菌やウイルスなどから体を守るために、ビタミンA・C・Eを摂ろう!

### ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

にんじん かぼちゃ  
ほうれん草 しんじょう 鰻

### ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる

ブロッコリー いちご 赤ピーマン  
かき 柿 キウイ しゅがも

### ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

アーモンド かぼちゃ ひまわり油  
ベイヤ

## 冬休みの食生活について



福島県の子どもの健康課題  
1位は肥満です!

楽しい冬休みはもうすぐです。「おいしいものの食べ過ぎて太ってしまった!!」なんてならないように食事・運動・すいみんにも気を配ってみましょう。

### 「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

休みだからといって、のんびりし過ぎずできるだけ規則正しい生活を心がけましょう。

### 食べ過ぎに気をつけよう!

朝・昼・夕の食事を大事にし、食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、時間と量を考えること。

### 日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っています。ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしてみましょう。



※ 地域の郷土料理や季節の行事食について調べてみましょう!

※ 昔ながらの健康的な日本の食事や食べ物を見直してみると肥満予防・解消によさそうですね。

とっとりひろおびょういん しょうにかい し はら みつひこ せんせい  
都立広尾病院 小児科医師 原 光彦 先生

によりますと・・・

### 肥満の原因について

以前は―――食べすぎによるもの  
近年は―――高エネルギー・高脂質のものを好んで食べること、だそうです。

