



(毎月19日は食育の日)

太田市立旭小学校

今年も残りわずかとなり、寒さがきびしくなってきました。空気が乾燥し、寒さも増してくるこの時季、風邪やインフルエンザなど、体調を崩してしまう人が増えてきます。手洗いうがいをしっかりし、朝・昼・夕の3食を規則正しく、栄養のバランスを考えてとるようにしましょう。



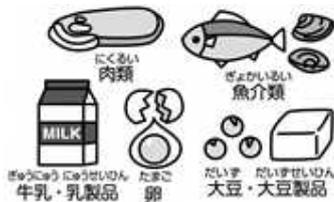
冬になるとかぜをひきやすいという人はいませんか？  
かぜの予防には栄養と休養と運動の3つが大切です。

**かぜ予防に役立つ栄養素**

1日3回のバランスのよい食事もしっかりと！

## たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高めま



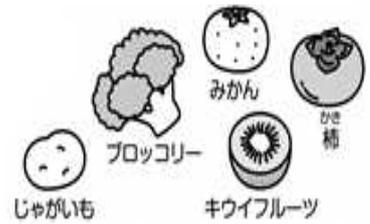
## ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を保護します



## ビタミンC

免疫力を高めま



**休養**

・・・たっぷり寝ればつかれがとれます。なるべく早く寝ましょう。

**運動**

・・・かぜをひきとばす体力をつけます。汗をかいたらタオルでふいたり、着がえをしないと体がひえてしまいますよ。

※かぜのウイルスを体に入れないために、外から帰ってきたらせっけんで手を洗い、うがいをすることを忘れずに。また、窓を開けて部屋の空気を入れかえて部屋の中のウイルスをへらしましょう。



## 味覚の成長期！せんさいな味覚を守ろう★

濃い味付けは、素材のせんさいな旨みや風味を感じる味覚を鈍らせてしまいます。また、塩分のとりすぎは、高血圧などの生活習慣病を招くことにつながります。自分でも気がつかないうちに塩分をとりすぎ、濃い味付けに慣れてしまうものなのです。ソースやドレッシングなどを使う時には気をつけてみましょう。

