



令和 7 年 12 月 1 日
港区立御成門学園
御成門小学校
校長 阿部俊幸
栄養士 日吉恵美

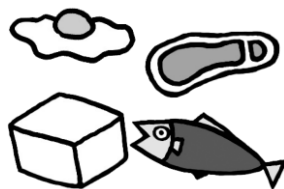
今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？ 年の暮れの12月は「師走」ともいいます。先生も走り回るほど何かと忙しいという意味です。冬休みを控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないように、食事前の手洗いをしっかりしましょう。朝・昼・夜の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

寒さをふきとばす冬の食事とは？

寒い冬を元気に乗り越えられるように、食事面で注意したいポイントです。

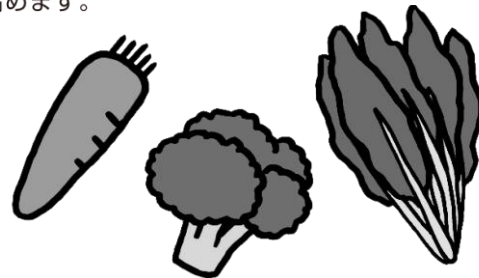
たんぱく質はたっぷりと！

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



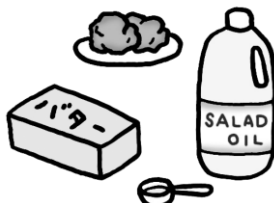
のどや鼻の粘膜を強くする ビタミンA

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めめます。



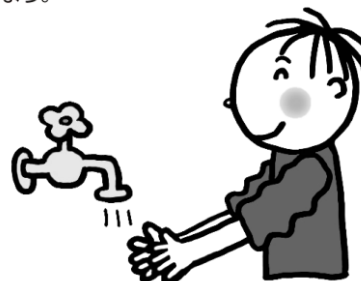
脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーを出し、体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。



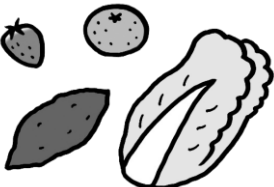
外出後と食事前の手洗い・うがい

手にはかぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べると手から口、鼻を通してウイルスが体内に侵入してきます。ていねいな手洗いでウイルスを流し落としましょう。



まいにち毎日とりたいビタミンC!

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

