

こまちゃん

食育だより 冬号



©八潮市

免疫力を高めて、風邪予防！

風邪を予防するためには、1日3食の食事を栄養のバランス良く、しっかりと食べることが大切です。手洗い・うがいをして細菌とウイルスを寄せつけないこと、十分な睡眠で免疫力を高めることも大切です。食事リズム・生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう！



★免疫力を高める栄養素

ビタミンC

免疫力を高めます。水に溶けやすく、熱に弱いので生のまま食べるのがおすすめです。

みかん いちご キウイ



ブロッコリー



じゃがいものビタミンCは、加熱しても壊れにくいです。



ビタミンA

ウイルスの侵入を防ぐために粘膜や皮膚の健康を保ちます。

緑黄色野菜（かぼちゃ にんじん 小松菜 ほうれん草）

チーズ レバー



ビタミンAは、油と炒めると吸収力が上がります！



たんぱく質

からだをつくる栄養素です。

基礎体力をつけて、風邪の抵抗力を高めます。

肉 魚 卵 大豆製品

牛乳 乳製品



★風邪をひいたときの食事



発熱・寒気

発熱すると、水分とエネルギーがたくさん消費されます。イオン飲料等で水分補給をして、食べられるものでエネルギーを補給しましょう。



鼻水・鼻づまり

温かい汁物や、殺菌作用のあるネギやショウガを食べて、体を温めましょう。



咳・のどの痛み

のどに刺激のあるものは避け、のどごしの良いゼリーやプリン、うどん等でエネルギーを補給しましょう。



下痢・吐き気

下痢や吐き気が落ちていたら、胃腸が弱っているので、消化の良いおかゆや雑炊、スープ等を食べましょう。



家庭の食事

～食事中の集中力アップのために～



椅子の高さを見直そう！



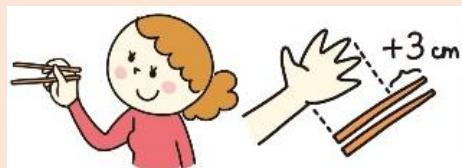
- ①足の裏が床にぴったりと付く。
- ②テーブルとお腹の間は、握りこぶし1個分の隙間を。

席についたら、立ち上がらない！

家族みんなで、席について食事をしましょう。家族が、何度もキッチンと食卓を往復すると、子どもの気が散る原因になってしまいます。

はじめての箸選び♪

5歳児クラスでは、小学校の給食に向けて、お箸の練習をしています。大人がお手本になって使い方を示しましょう。



箸の選び方

素材：木製か竹製

形：四角か六角

長さ：手首から中指の先の長さ+3センチ