

12月給食だより

都立小山台高等学校
03-3714-8155

冬休み中の 食生活について

もうすぐ冬休みです。長い休みになると、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。また、行事が多く、ごちそうを食べる機会が増える年末年始、食べ過ぎには気をつけましょう。

ふ るさにと
伝わる食文化
を知ろう。



ゆ っくり
よくかんで、
食べ過ぎを
防ごう。



や すみ中も、
早寝・早起き・
朝ごはん！



す すんで
家の人の
お手伝いを
しよう。



み んなで
食卓を囲み、
家族だんらん
の機会を。



食べ物で体の中 から温まろう！

木枯らしが吹く寒い日には、温かい鍋料理で体の中から温まりたいですね。鍋料理や温かい麺・汁物など、料理法を工夫するほか、食べ物自体にも、体を冷やしたり温めたりする効果があるといわれています。体を温める食べ物を食事に取り入れて、体のしんからポカポカ温かくなります。



からだを温める食べ物

12月22日
冬至



1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯にかけると、病気になるいわれています。

風邪やインフルエンザを予防しよう

冬になると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。これは、原因となるウイルスが寒さや乾燥を好むためです。特に、インフルエンザやノロウイルスは感染力が強く、お年寄りやお子さんでは症状が重くなりやすいため、一人ひとりがしっかり予防し、かかってしまったら、ほかの人にうつさないように注意が必要です。



風邪などの予防には、こまめな手洗いと「栄養・休養・運動」+保湿が基本です。

正しい手洗いの仕方



栄養	休養	運動	保湿
1日3食、バランスよく食べましょう。特に朝ごはんは大切です。	早寝・早起きを心がけ、しっかりと体を休めましょう。睡眠不足は	適度に運動して体力をつけ、風邪を寄せ付けない体をつくりましょう。	マスクやうがい、鼻のほてりを保湿しましょう。室内は50~60%の湿度になるよう加湿すると予防効果があります。換気も忘れずに！

ちょっと待って！その風邪、もしかしたら…

インフルエンザかも？



ノロウイルスかも？



早めに医療機関を受診してください。

