



国見町給食センター

寒さに負けない強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事、早寝早起き、適度な運動などの規則正しい生活を送りましょう。

寒さに負けない体づくり

① 朝・昼・夕のバランスよい食事

不足しがちな食品*『まごわやさしい』を忘れずに！

*まめ、ごま（種実）、わかめ（海そう）、やさい、さかな、しめじ（きのこ）、いもの頭文字です。

② ビタミンACE・たんぱく質・炭水化物を欠かさずに！

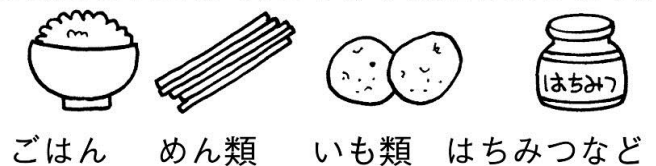


どんな食べ物をとればいいのか？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ビタミン 皮膚や粘膜の老化を防ぐため、病気を予防します。



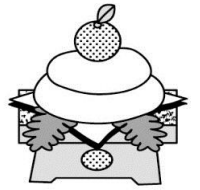
ビタミンA. C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



「ふ・ゆ・や・す・み」ですよ！



もうすぐ『冬休み』ですね…『クリスマス』や『お正月』…
指折り数え、楽しみにしている子どもたちの笑顔が目に見えます…
でも、喜べからお正月は生活リズムが乱れがちになりますから、健康には十分注意してくださいネ！！



そこで、今月は「冬休みに気をつけたい食事」のポイントについて考えてみましょう！！



ふ

ふとります。お菓子やジュースのとりすぎ注意！！

◎冬休み中は、クリスマスやお正月など食べる機会が多いですね。だらだらと食べ続けずに、時間と量を決めましょう。

「ショートケーキ半分」または「切りもち1個」は、それぞれ「ご飯1膳分のエネルギー」と同じです…
食べ過ぎに注意しましょう。

ゆ

ゆっくりよくかんで食べましょう。

◎よくかむと、だ液が出るので、「虫歯」や「食べ過ぎ」の予防になります。



や

やさいをたっぷり食べましょう。

◎野菜には、ビタミンや食物繊維がたくさん含まれていて、からだの調子を整えてくれます。

す

すっきり目覚めて、おいしい朝ごはん。

◎朝・昼・夕…三食きちんと食べましょう！



み

みんな風の子元気な子！

◎寒いからといってコタツに入っているはいけません。家の手伝いで掃除をしたり、寒さに負けず、外で元気に遊んだりして、できるだけからだを動かしましょう。
よくからだを動かして、よく食べるのが健康の基本です。