



南河内第二中学校

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。

朝ター段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけずに、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりしましょう。感染症予防の第一の鉄則はせっけんを使ったていねいな手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



にんじん



ほうれん草



ねぎ



だいこん



かぼちゃ



はくさい



ブロッコリー



れんこん



さつまいも



みかん



いちご

体を強くしよう！(たんぱく質)



魚



卵



肉



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

体を温めよう！(脂質)



油(揚げ物)



バター

