

のびのび



平成23年12月20日(火)

鳥丸小学校 保健室

No.18

23日から冬休みです。休みにはいるとすぐにクリスマスですね。サンタさんは、どんなプレゼントを持ってきてくれるのかな?みんな、プレゼントのお願いしたのかな?楽しみですね!大みそかやお正月には、家族や親せきが集まってたくさんごちそうも食べるのでしょうね。まつ白おいしいおもちは、お雑煮やのり巻き、ぜんざいなど色々な食べ方があります。冬のごちそうをたくさん味わってくださいね!でも、食べ過ぎには注意ですよ!



冬休みのすこし方



生活リズムが崩れがちで、感染症も流行る時期です。体調管理に気を付けて、寒さに負けないように楽しい冬休みを過ごして下さいね!



冬休みのおやつのとい方



小学生のよく食べるおやつベスト5

- 1位 スナック菓子(ポテチなど)
- 2位 チョコレート
- 3位 あめ
- 4位 せんべい
- 5位 ビスケット・クッキー

(平成17年度スポーツ振興センター調べ)

おやつは、食べたいだけ食べる物ではありません。おやつは、食事を補うものです。そして、おやつは決してお菓子だけではないですよ!「おにぎり」や「やきいも」「くだもの」なども立派なおやつ。健康的で体に良い物を選んで食べましょう。

みんなが食べても良いおやつの量は、ご飯茶わん一杯分、200kcalです。それ以上食べると、食事が入らなくなったり、肥満になったりするので気を付けましょう。

風邪を引いたときの食事

風邪を引き体がウイルスと戦っているからこそ、ボリュームたっぷりで栄養満点の食事が必要。ですが、食欲がわからず、食事がのどを通らないことがほとんどですよね。だからといって、食べないでいるとなかなか回復しません。風邪から早く回復するためには、どんな食事をとればよいのでしょうか。

風邪を引いたときの食事 3つの重要なポイント！



重要なポイント① 消化に良い物を食べる！

胃の負担を減らすためにも、消化に良く胃に優しい物を食べよう！

重要なポイント② 水分をしっかりとろう！

特に発熱を伴う場合、体が発汗することで熱を放散しようとするため、どうしても体内の水分が不足しがちになり、脱水症状を引き起こしやすくなります。また、のどの炎症を抑えるためにも、水分摂取をとにかく心がけましょう。

重要なポイント③ 糖質、タンパク質、ビタミンを十分にとろう！

免疫力を上げて風邪に打ち勝つためには、すぐエネルギーになる糖質と、代謝を高めるたんぱく質、ビタミンを特に意識して摂ることが大切です。

☆ 意識してビタミンをとろう！

・ビタミンC

白血球の働きを高めて免疫力を高める働きがあります。風邪の時は、普段よりも多くのビタミンCを摂ることが必要です。

・ビタミンA（β-カロチン）

喉や鼻の粘膜を保護してくれる働きがあります。



たまご…消化が良く栄養豊富	卵はタンパク質、ビタミンが豊富。白身にはリゾチームという、のどの痛みや痰を切る薬に利用される成分が含まれています。
ネギ…体をあたためます	風邪の引き始めによく効きます。熱があり寒気がして汗が出ないときにも有効です。
きんかん…のどにいい	きんかんはビタミンCが豊富で、はちみつと合わせてゆっくりなめると、のどの痛みに有効です。
ナシやリンゴ…熱による、のどの渴きをいやすのに有効	ナシは絞り汁として、リンゴはすりおろして食べるとよいですよ！ 「果汁がいっぱい！ビタミンもたっぷり！」 食欲がないときにもピッタリです！
うめ…解熱作用があります	梅干を黒焼きにしたものは、昔からせき止めや解熱に使用されていました。梅干の種子をとってねり、熱湯かうすい番茶をそいで飲むと体があたたまり熱を下げます。

うめぼしパワー！！

