

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！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。まっ白おいしいおもち、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！



冬休みのすごし方



<p>クリスマス・お正月と おいしいものが多いけれど 食べすぎ注意！！</p> <p>まんぷく 満腹だ～！</p> 	<p>テレビもおもしろいけれど 夜更かし注意！！</p> <p>まだ見た いな～。</p> 	<p>お風呂そうじやへやの片付けなど すすんで体を動かそう！</p> 
<p>外出先での 事故に注意しよう！！</p>  <p>ケガをしたら遊べないよ！</p>	<p>普段、忙しくて行けない 検査・治療へ行こう！</p> <p>早く行って おけば良かったよ～。</p> 	<p>早ね・早起き・朝ごはん 元気に過ごそう！</p> <p>めざましスイッチ朝ごはん</p> 

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とり方



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のですよ！「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、ご飯茶碗一杯分、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、食欲がわかず、食事がのどを通らないことがほとんどです。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つの重要ポイント！



重要ポイント① 消化によい物を食べる！

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。

重要ポイント③ 糖質、タンパク質、ビタミンを十分に摂ろう！

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。

たまごごはん
たまごがゆ



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、のどの痛みにも有効です。
ナシやリンゴ…熱による、のどの渇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！ 果汁がいっぱいで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きました。梅干の種子をとってねり、熱湯かうすい番茶をそそいで飲むと体があたためり熱を下げます。

うめばいパワー！！

