

## 【12月の食育指導】

# かぜに負けない食事をしよう

### 各学年の目標

- 低学年・・・かぜに負けない体を作る食品を知る。好き嫌いなく食べることが体のためになることを知る。
- 中学年・・・かぜに負けない食事のとり方がわかる。給食が体の発育や健康を考えて作られていることを知り、好き嫌いなく何でも食べる。
- 高学年・・・冬の健康と栄養の関係がわかり、栄養のバランスを考えて残さないよう食べる。

### 自分のタイプをチェックしよう

はい・・・2点

時々・・・1点

いいえ・・・0点

野菜が苦手で野菜を食べる量が、全体的に少ない。

お風呂上がりや運動後に薄着でいて冷えてしまい、寒く感じることもある。

果物はほとんど食べない。

食事前や外から帰ってきたときに、手洗い・うがいをしないことがある。

のどがかわいていてもそのまま我慢してしまうことがある。

夜遅くまで起きているので、朝起きられず、朝食が食べられない。

なんとなく、いつも眠くて睡眠時間が足りないと思っている。

肉や魚、卵料理などが中心の主菜を食べない。

#### 9点以上 かぜをひきやすいタイプ

栄養のバランスの良い食事をし、体を休めましょう。

#### 3～8点 時々かぜもようタイプ

気をつけているのに、食事の栄養バランスがくずれたり、生活習慣が乱れてかぜをひくことが多いようです。食生活を見直しましょう。

#### 0～2点 予防ばっちりタイプ

食生活、生活習慣に十分注意しているので、しっかりかぜ予防ができています。

### かぜを予防する食事を知ろう

ビタミンA・・・のどや鼻などの粘膜を健康に保つ働きがある。緑黄色野菜（にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、ピーマンなど）

ビタミンC・・・ウィルスを退治する免疫力を高める働きがある。淡色野菜・果物（みかん、りんご、だいこん、白菜、キャベツなど）

体を温めてくれる食べ物（タンパク質を多く含む魚、肉、牛乳、卵、チーズ、豆腐などの食品をとることも必要）