



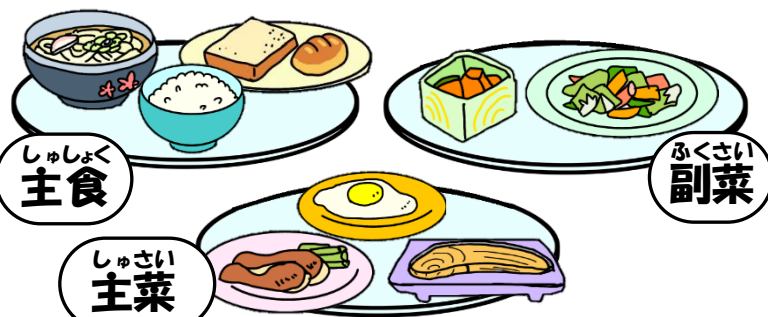
令和3年12月号
愛知県立岡崎聾学校

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。冬になると、かぜやインフルエンザなどが流行しやすくなります。さらに年末年始には行事がたくさんありますので、生活リズムを崩す人も多くなります。冬を健康に過ごすためにもよい食生活を心掛けましょう。

今月の目標 寒さに負けない食事をしよう

1

『主食』、『主菜(メインのおかず)』、『副菜(野菜のおかず)』をそえる定食型の食事がポイントです!



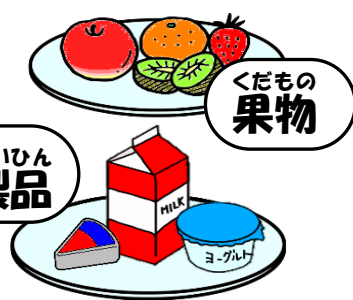
主食

主菜

副菜

2

間食で乳製品と果物をプラスしましょう。



くだもの
果物

乳製品

3

色の濃い野菜を選んでよく食べましょう。

色の濃い緑黄色野菜には、鼻やのどの粘膜を丈夫にする「ビタミンA」が多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。抵抗力を高めることで、ウイルスや病原菌の侵入を防いでくれます。



かぼちゃ



こまつな



しゅんぎく



にんじん

バランスのよい食生活で、体の抵抗力をあげましょう



ふゆ やさい た
冬野菜を食べよう



冬野菜にはビタミン類やカロテンが豊富に含まれているものが多く、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるとされています。しんから体が温まり、野菜の栄養が溶け出す煮物やなべ、スープなどの温かい料理に使う、寒い冬を乗り切ろう!



れんこん



はくさい



だいこん



ほうれんそう

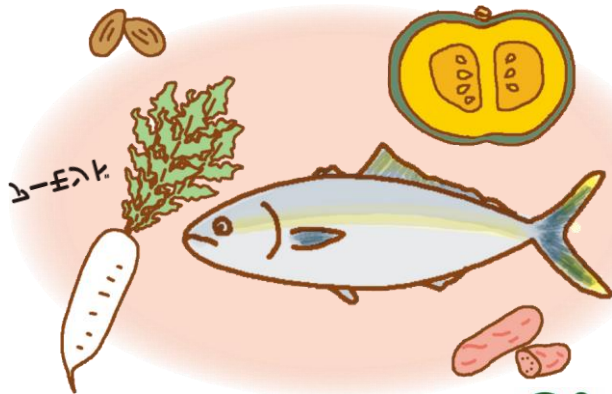
「ビタミンACE」が多く含まれる冬に^{エース おお ふく ふゆ}おいしい^{た もの}食べ物

ビタミン		
A	C	E
 しゅんぎく  ほうれん草  かぼちゃ  にんじん  だいこん (葉)  ブロッコリー  かき  のり  バター	 きのこ  キャベツ  カリフラワー  ブロッコリー  みかん  かき  キウイフルーツ  いちご	 いくら  かぼちゃ  かずのこ  小松菜  アーモンド  のり

健康のためにはいろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。中でもかぜ予防のためには粘膜を強くし、抵抗力を高めるビタミンA,C,Eの「ビタミンACE」を意識してとるとよいでしょう。冬に^{エース おお ふく ふゆ}おいしい^{た もの}やさいや果物のなどに多く含まれています。

ビタミンA(カロテン)

ビタミンC

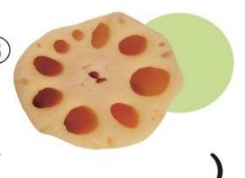


ビタミンD

きくらげ

きのこ類

Q1. これは、冬に収穫できる野菜の切り口です。何の野菜かわかるかな
()に名前を書きましょう。



Q2. 下の3つの野菜のうち、小松菜はどれでしょう？()に○をつけましょう。



冬野菜クイズ

冬が旬の野菜に関するクイズです。

2問とも正解できるかな？

岡聾のHPではカラーで見ることができます。



ぜひ御覧ください。

(トナベ、ナベ、ナベ：② ナベ、ナベ、ナベ：①)

③

③ ④ ① ②

① ② ③ ④

なぜ



に負けない体をつくろう！

体の抵抗力が低下すると、病気にかかりやすくなります。とくに空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。いつもにも増して体の抵抗力をアップする食生活を心がけましょう。そのポイントを紹介します。

冬場の食中毒…ノロウイルスに注意しよう

冬場に多い食中毒はノロウイルスによるものです。海水などを介してノロウイルスに汚染された食品から感染するほか、人から人へも感染します。非常に感染力が強く、気づかぬうちに感染してしまうこともあります。予防には、トイレの後や調理する前などに、せっけんでしっかり手洗いすることです。家族みんなで徹底しましょう。そして、食品はよく加熱してから食べましょう。とくに加熱調理用の二枚貝は、中までしっかり火を通しましょう。



