食は人を良くする

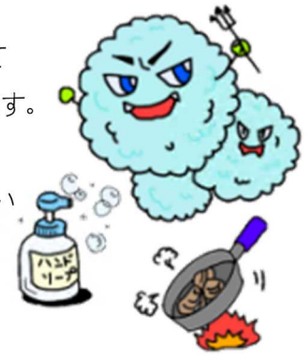
北中学校　食育だより

2021.12

発行　栄養教諭　加藤

まだまだ寒いこの季節、新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスの予防では、食べる前や外出後の石けんでの手洗いで、ウイルスが体の中に入ることを防ぐことが大切です。
冬休み中も規則正しい生活を送り、健康に過ごしましょう。

冬場の食中毒　　ノロウイルスに注意しよう！

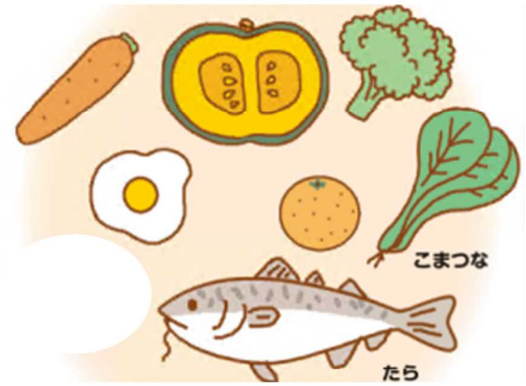


冬場に多い食中毒はノロウイルスによるものです。海水などを介してノロウイルスに汚染された食品から感染するか、人から人へも感染します。非常に感染力が強く、気づかないうちに感染してしまうこともあります。
予防にはトイレの後や調理する前などに、せっけんでしっかりと手洗いすることです。家族みんなで徹底しましょう。
そして、食品はよく加熱してから食べましょう。特に、加熱調理用の二枚貝（牡蠣など）は中までしっかり火を通しましょう。

ACEとDで冬を元気に！

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりとりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。
これらのビタミンは冬においしい食べものにたくさん含まれています。

ビタミンA（カロテン）



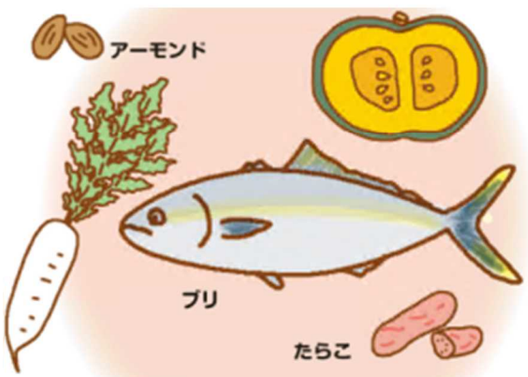
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬においしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、卵（卵黄）にも多く含まれています。

ビタミンC



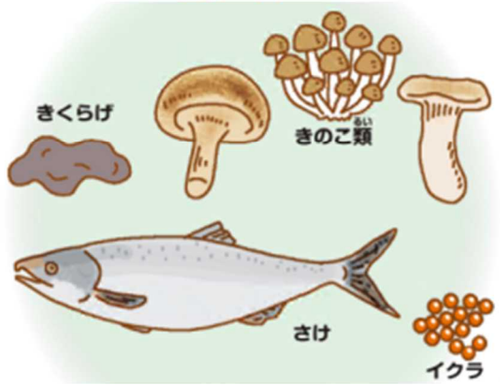
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。

ビタミンE



血液の流れをよくし、体の”サビ”つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。

ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作られる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べものから意識してとる必要があります。

ビタミンACEが豊富



かぼちゃのパワー

かぼちゃは夏の太陽をいっぱい浴びて実をつけます。皮が厚くて長く保存できたことから、昔は冬の貴重なビタミン源でした。
かぼちゃには鼻の粘膜を強くするビタミンA、寒さによるストレスを和らげるビタミンC、血行をよくするビタミンEが多く、冬の健康を守るのに大切なはたらきをします。



風邪をひかないために、こんなことにも気をつけましょう！！





