

12月



給食だより

食事



運動



睡眠



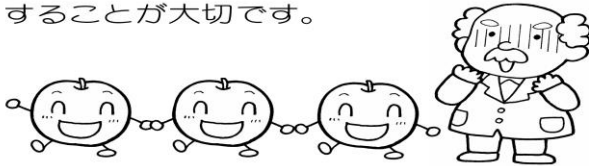
で かぜを
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう!

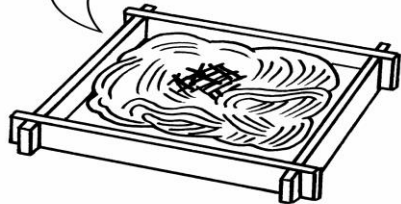


1日1個の りんごで 医者いらす!?

ヨーロッパのことわざで「1日1個のりんごで医者いらす」とあるように、昔からりんごの成分が健康によいと知られていたようです。りんごには、水溶性の食物繊維であるペクチンのほか、ポリフェノールも多く含まれているため、生活習慣病を防ぐ働きがあります。もちろん、りんごだけ食べていればよいのではなく、基本は栄養バランスがとれた食事をするのが大切です。



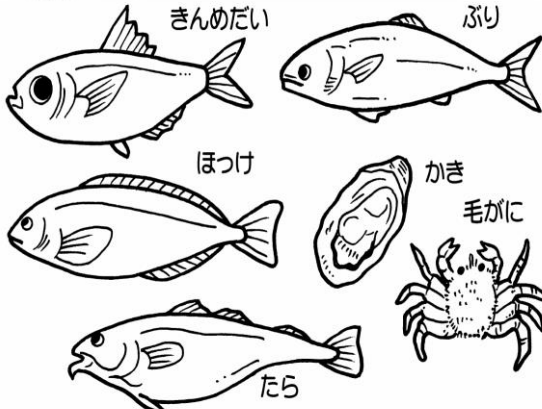
こんなにすごい
そばパワー



そばはエネルギー源となる炭水化物を多く含むほか、穀類の中でも、たんぱく質を多く含む食品です。そのほか食物繊維も豊富です。殻に多く含まれるルチンは血糖値やコレステロール値を下げる働きを持っています。特に、ゆで汁のそば湯には栄養が溶けでているので、そば湯を飲むのはとてもよいことです。



冬にいい魚介



- ① “かずのこ”は何の魚の卵かな?
A かれい B にしん C さけ
- ② 漢字で河の豚と書く毒のある魚は?
A ひらめ B あんこう C ふぐ
- ③ 「海のミルク」といわれている貝は?
A かき B しじみ C さざえ



お魚博士の
海の幸クイズ

