

# 12月 食育だより



池田市教育委員会  
池田市立学校給食センター  
令和5年12月 第103号

12月に入り、寒さが本格的になってきました。冬はかぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」、「手洗い・うがい」などを心がけて、体調を崩さないようにしましょう。

## 「かぜ」をひくのはどうして？

かぜはウイルスや細菌が、鼻やのどに入って炎症を起こす様々な症状のことをいいます。かぜをひいている人からうつるので、日頃からこまめに手洗いやうがいを徹底し、かぜをひかないようにしましょう。



### ひまつ 飛沫感染

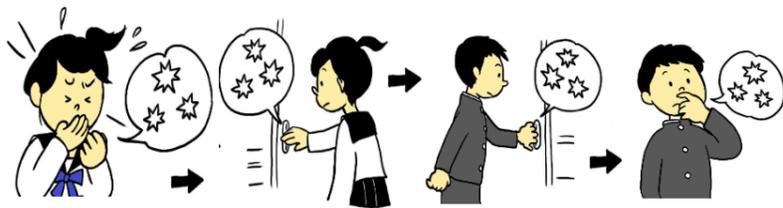
せきやくしゃみをする時、ウイルスや細菌を含んだつばのしぶきが周りに拡散します。



せきやくしゃみの飛沫は2~3m飛びます。

### 接触感染

せきやくしゃみをした時に、口を覆ったり、鼻をぬぐったりした手には、ウイルスや細菌が付着します。



ウイルスや細菌が付着した手で触れた場所を、別の人が触れます。その手で自分の口や鼻の粘膜に触れることで感染します。

## かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

### たんぱく質を多く含む食品



### 炭水化物を多く含む食品



### ビタミンAを多く含む食品



かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギーになる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

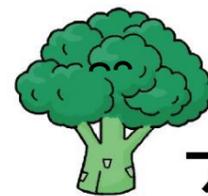
## 野菜を食べて、冬を元気に過ごそう！

体の免疫力や抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事に加えて、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミン類は、野菜やくだものに多く含まれています。ここでは冬に食べる機会が多い野菜について紹介します。健康な体を保つために、積極的にとりましょう。



### 体をあたためる しょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や、代謝の向上などに効果があります。その他には、殺菌作用や消臭効果、肉を柔らかくする、食欲を増進させるなどがあります。



### つぼみを 食べる野菜

### ブロッコリー

ブロッコリーは、小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫をせずにそのままにしておくと、花が咲きます。ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。



### お鍋の定番 シャキシャキ みずな

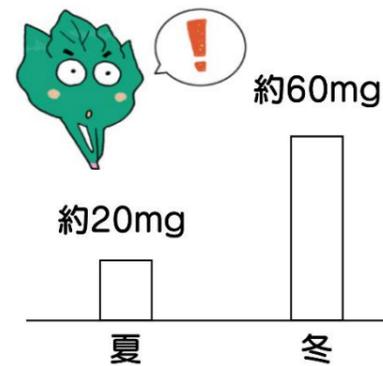
みずなは鉄やカルシウムなどが多く含まれています。鉄は血液中で酸素を運ぶヘモグロビンの材料になり、カルシウムは骨や歯をつくりまします。どちらも成長期にしっかりとりたい栄養素です。



## ほうれん草のビタミンC

### 夏と冬で違う!?

ほうれん草は、β-カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれています。スーパーなどで一年中出回っていますが、夏に収穫したものと、冬に収穫したものでは、ビタミンCの量に違いがあります。100g当たりのビタミンCの量は、夏に収穫したものは約20mg、冬に収穫したものは約60mgと、冬のほうりが3倍も多いです。栄養価が高くて、おいしい旬のほうれん草を味わいましょう。



100g当たりのビタミンC量



野菜は気温が低い時に糖などをためて、甘みが増えるといわれています。ほうれん草は寒さに強く、収穫前に寒さにさらすことで、糖度を高める「寒締め栽培」という栽培方法もあります。