



# くらし 食育だより

まいつき にち しょくいく ひ  
～毎月19日は食育の日～



倉吉市教育委員会  
学校給食センター

ことし 今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？

12月は、寒さも増して、空気が乾燥します。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスによる食中毒などにも注意が必要で。年末には、クリスマス、大晦日、お正月と楽しい行事が続きます。食事の前の手洗い、栄養バランスの良い食事など、体調管理をしてみんなで新しい年を迎えましょう。

## 体調管理は、「食事・運動・休養」まずは「手洗い！」

手はいろいろなものに触れるので、手を介して食べ物や他の人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまいます。石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。

いえ かえ とき  
家に帰った時



りょうり まえ  
料理の前



しょくじ まえ  
食事の前



どうぶつ  
動物にさわった後



あと はな  
鼻をかんだ後



トイレの後



## 今年は風邪をひきま宣言!!



### たんぱく質をしっかりとる

体内に侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料となります。



### 脂質を上手にとる!!

少しの量でたくさんのエネルギーになり、体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。



### のどや鼻の粘膜をつよくする

#### ビタミンAをとる

風邪などのウイルスは、のどや鼻から侵入してきます。ビタミンAは皮膚や粘膜を強くし、細菌やウイルスの侵入を防ぎます。



### 毎日必ずビタミンCをとる

ビタミンCは免疫力を高めてウイルスから体を守り、風邪をひきにくくし、回復力を高めます。



### 水分補給をする

夏ほど意識する人は少ないですが、暖房などで部屋が乾燥しています。こまめに水分補給しましょう。



### その他の注意点

一日三食を必ず食べ、十分な睡眠をとって、体力をつける。

