食育だより

2020.11.30 若草中学校健康指導部

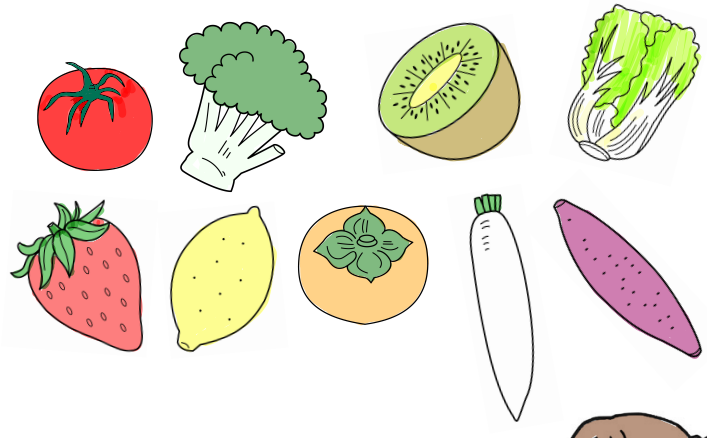
暖かい日が続いたと思うと急に冷え込むなど、気温の差が激しいと、風邪をひきやすくなりますね。風邪をひかないためには、①免疫力・抵抗力をアップする②ウイルスを体に入れないことが大切です。楽しい冬休みやお正月を、風邪をひいて台無しにしないよう、生活習慣の見直しや手洗いうがいを心がけましょう。

ビタミンCをとろう！

寒い部屋と、暖かい部屋を出たり入ったりする時に、からだが慣れるためにもビタミンCが必要です。

寒くなると、空気がかわいてかぜをひきやすくなります。かぜの予防には、ビタミンCが大切。ビタミンCは「皮ふをじょうぶにする」「かぜのウイルスから体を守る」働きがあります。手軽にビタミンCを補給できるのは、みかん！今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

ビタミンCを多く含む食べ物



しっかり手を洗おう！

「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？これでは洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのとほとんど変わりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

給食委員の活動

11月24日に、調理員さんへの感謝の会を給食委員会の3年生で開催しました。若草中学校は320人分の給食を5人の調理員さんが作ってくれています。会では、5人の調理員さんに、給食委員会からの感謝の手紙と鉢花を手渡しました。