



令和6年12月号
高崎中学校
学校栄養職員：亀澤

12月のテーマ：「風邪の予防と食生活について考えよう」

寒い日が続き、体調をくずしやすい季節になりました。

年末年始を元気に過ごし、充実した冬休みにするためには生活リズムと食生活が大切です。
風邪の予防と冬休みの食生活で気をつけたいポイントを確認しましょう。












風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。
手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 にんじん  かぼちゃ  レバー  ウナギ	 ブロッコリー  いちご  赤ピーマン  キウイフルーツ  じゃがいも  かき柿	 モロヘイヤ  アーモンド  かぼちゃ  ひまわり油  トラウトサーモン



体調をくずさないように、食事からしっかり栄養をとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えよう

早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べると体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。



いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

行事が多く、栄養バランスが偏りがちになります。野菜が不足しやすくなるので、意識して食べましょう。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。地域や家庭に伝わる料理に興味を持ち、食文化を知る機会にしましょう。

