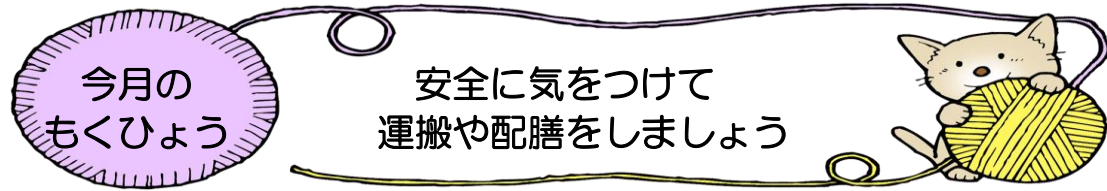


平成30年11月
正善小学校
おうちのひととよみましょう

木々も日に日に色づき、朝晩の冷え込みもきびしくなってきました。かぜなどひかないように、1日3食しっかり食べて、健康管理に気をつけましょう。



彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では11月を『彩の国ふるさと学校給食月間』と定めています。給食でも地元産の食材をできる限りに取り入れています。

○地元で生産された農作物を地元で消費し、地元への愛着を深めましょう。

給食でも

地産地消



よいところ①

身近な場所で作られた、新鮮で栄養価の高い農産物が食べられる。

よいところ②

生産者の顔が見えるので、安心して食べられる。

よいところ③

流通コストやCO₂が削減できて、環境にやさしい。

かぜにご用心！

かぜのウイルスに負けないからだをつくる

人間のからだには、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。自分のからだを自分で治そうとする力を高めるためには、栄養・睡眠・運動が必要です。

栄養 たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスのよい食事をとりましょう。

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
 卵 豚肉 牛乳	 うなぎ レバー かぼちゃ	 白菜 ブロccoli だいこん さといも
 魚 鶏肉 豆腐	 ほうれん草 にんじん パセリ	 キウイ りんご みかん じゃがいも
ウイルスに抵抗する力をつけます	ウイルスの侵入を防ぎます	ウイルスに抵抗する力を強めます

睡眠 からだを守る力(免疫力)や病気を治す力(治癒力)は睡眠中に作られます。

運動 かぜをふきとばす体力をつけましょう。



かぜのウイルスをからだに入れない

○手洗い ……せっけんでしっかり手を洗いましょう。

○うがい ……のどの粘膜の働きを助けます。

○部屋の空気を入れ替える

……部屋の中をただよっているウイルスの数を減らしましょう。

