



さいたま市立沼影小学校  
令和5年度 12月号

毎月19日は、食育・地産地消の日

朝が一段と冷え込むようになり、起きるのがつらいと感じる人もいるのではないのでしょうか。からだを温め、午前中を元気に過ごすために、朝ごはんをしっかりと食べましょう。もうすぐ新しい年を迎えます。冬休みは、大みそかや正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会が増えます。ご家庭の味や、地域ならではの料理について話をするよい機会でもあります。ぜひ、ご家族で食べ物話題にして、楽しく語り合ってください。

# ビタミンACEで冬を元気に!

かぜ予防には体の抵抗力を高めることが大切。食事ではビタミンを多く含む野菜や果物、魚介類を意識してとりましょう。冬が旬の食べ物に多い栄養素です。

## ビタミンA

(皮ふの粘膜を強くする)

冬に美味しい野菜に多い。たらなどの魚にも多く含まれている。

## ビタミンC

(丈夫な体づくりに役立つ)

果物だけでなく、ブロッコリーや芽キャベツ、かぶの葉などの野菜、いも類にも多い。

## ビタミンE

(血行をよくする)

ひまわり油や綿実油、アーモンド、ピーナッツ、さけ、筋子、かぼちゃなどに多く含まれる。

## 食事前の手洗い、そして疲れをためないための十分なすいみんも大切!

## かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス予防!

いただきますの前の手洗いしっかりしよう!



必ずせっけんを  
使って洗う



ゆびの間やつめの先  
手首もよく洗う



せいけつなハンカチで  
よくふきとる