

# NEWS FROM LUNCH

令和2年12月号  
渋谷区立松濤中学校

12月に入り、寒さも本格的になってきました。風邪予防と寒さに負けない身体づくりのために、手洗い・うがいの徹底、適切な食事・十分な睡眠・適度な運動を心がけましょう。

## 寒さに負けない食事とは・・・

食事は健康のために必要な要素のひとつです。冬の寒さに負けないために、以下の点を意識して食事をしましょう！

### ① 朝ごはんを食べよう！

→食事をするときによく噛むこと、そして身体の中で消化・吸収をするために内臓が動き出すことで、身体の中から温まります。

### ② たんぱく質を積極的に摂ろう！

→肉や魚・豆類のたんぱく質を摂ることで筋肉量が増えると、基礎代謝が上がります。そうすると、身体をじっくりと温めてくれます。

### ③ ビタミンを意識的に摂ろう！

→ビタミンのなかでも、「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」を積極的に摂りましょう。

#### ★ビタミンA

→鼻やのどの粘膜を保護して、ウイルスの侵入を防ぎます。

#### ★ビタミンC

→血管や皮膚に含まれるコラーゲンを作る働きがあり、不足すると皮膚や粘膜が弱ってしまうことで、ウイルスや菌への抵抗力が弱くなります。

#### ★ビタミンE

→血液の流れを良くすることで、免疫力を高める効果があります。

## 旬の冬野菜を食べよう！

冬野菜にはほうれん草や大根、白菜やれんこんなどがあります。冬野菜は寒さから身を守るため、細胞質内の糖度を上げます。また、寒さで害虫の活動が減ることで、虫から身を守るために作り出す辛味成分の量が減少します。そのため、旬の今が一番甘くおいしい状態で食べることができます！ぜひ、家庭での食事でも取り入れてみてください。

### 食事前の手洗いはできていますか？

感染症の発生原因は、手についたウイルスが、口や鼻、目の粘膜から体内に侵入することがほとんどです。冬は水道の水が冷たく、しっかりと手洗いができていない人も多いのではないのでしょうか。しかし、石けんを使ってしっかりと手洗いをすることは、手からのウイルス感染予防に効果的です。感染症予防のためにも、食事前の手洗いをしっかりと行いましょう！

### 全国の郷土料理と世界の料理

12月2日  
長崎県メニュー

- ちゃんぽん麺
- みそよごし
- カステラ
- ショア



12月9日  
ロシアメニュー

- チーズパン
- オリヴィエサラダ
- ボルシチ
- 焼きりんご
- 牛乳



12月15日  
高知県メニュー

- こうし飯
- ぐる煮
- 土佐和え
- 牛乳



12月21日  
岩手県メニュー

- ご飯
- まめぶ
- 昆布の煮付け
- がんづき
- 牛乳

