



風邪に負けない 食生活を

「師走」です。12月になったとたんに、なんだか気ぜわしいですね。寒くなり、空気の乾燥する季節になりました。疲れていたり、睡眠不足など不規則な生活で食生活が乱れたりすると風邪をひきやすくなります。

栄養と休養を十分摂りましょう。

風邪気味になったら、温かい飲み物や消化のよい食べ物を食べましょう。

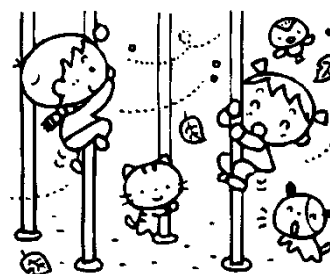
消化の良い食べ物

- 柔らかく煮たうどん
- おかゆ
- 白食パン(トーストなど)
- 卵
- 豆腐
- 鶏肉...ムネ肉やササミなどの脂肪が少ないもの
- 脂身の少ない白身魚...アジ、タラ、カレイ、鯛など
- 大根
- キャベツ
- ほうれん草
- いも類...かぼちゃ・じゃがいも・里芋
- りんご
- バナナ



消化の悪い食べ物

- ミカン
- グレープフルーツ
- オレンジなどの柑橘系
- キウイ
- パイナップル
- 梨
- スイカ



「もったいない」の心をわすれないで

日本には昔からものを大切にする「もったいない」という言葉があります。まだ使えるもの、食べられるものを無駄にしてしまったときに使う言葉で、外国にはこれに代わる言葉はないといわれています。

世界では餓えや栄養不足で苦しんでいる人がいます。食べたいのに食べられない人がいる中で「もったいない」の心を忘れずに食べ物に感謝していただくことが大切です。

子ども達に伝えていきたい大切なことば(心)ですね。

