

令和5年

12月

食育だより

宇都宮市立宮の原中学校



11月上旬は真夏日や夏日だったのに、中旬以降は急に冬が来たのかと思うような天気や気温になりました。この急な天候の変化のせいで体調を崩す人が多いですので、体調管理に注意しましょう。

風邪をひいたときはどうするの？

風邪やインフルエンザなどの病気になってしまうと、気づかいうちに体力を消耗しているものです。それをカバーするために、次の3つを行いましょう。

- ・ 睡眠をとる
- ・ 身体をあたためて安静にする
- ・ 栄養のあるものを食べる

これらをやることで免疫力を上げることができます。また、風邪などのウィルスに負けない身体を作る上でも欠かせないことです。

風邪をひいたときの症状別の食事

風邪のひきはじめに食べたい食べ物

鍋料理または具たくさんの味噌汁

野菜は火を通すとかさが減り、たくさん食べられるようになります。栄養素の中には熱を加えると外へ出てしまうものもありますので、汁もおいしく食べられる鍋や汁物は風邪の時にはピッタリです。温かさで身体もポカポカです。



発熱したときにおすすめの飲み物

経口補水液またはスポーツドリンク

発熱しているときに怖いのは脱水症状です。発熱により汗もかきますので、水分補給をしないと重症化することもあります。経口補水液やスポーツドリンクは、水よりも体液の組成に近く、身体に吸収されやすいので、効率よく水分およびミネラルの補給ができますので、水分補給はこまめに行いましょう。



発熱したときやお腹を壊しているときにおすすめの食べ物

おかゆ

発熱している時には、喉が腫れて固形物を飲み込むのが難しい時があります。そんな状態でも比較的食べやすいのがおかゆです。水分も多く含んでいますので、胃にも優しく消化がされやすいです。また、風邪以外でも身体が弱っている時におすすめです。



飲み込むのがつらいときにおすすめの食べ物

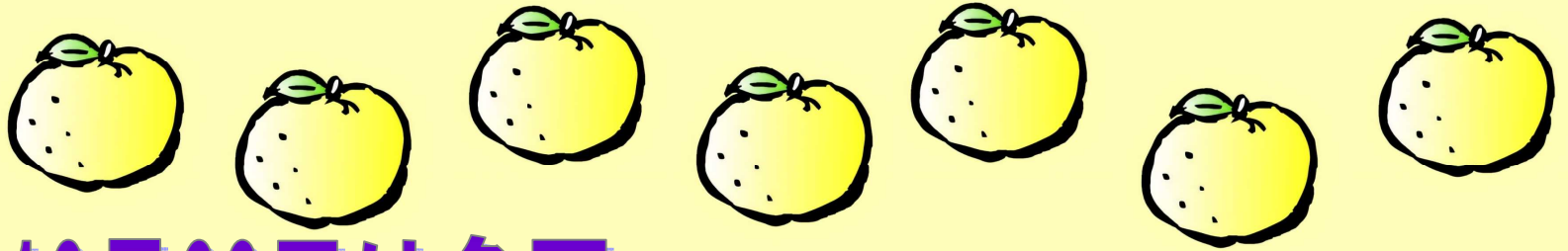
ゼリー、フリン、バニラアイス

食欲が出ず、スポーツドリンクだけ飲んでいると栄養が摂れず、体力が落ちてしまいます。ゼリーなどの柔らかく流動的なものを食べることをおすすめします。

よく冷やしたゼリーはつるりと喉ごしがよくて食べやすいです。フルーツが入っているものも売られていますので、ビタミンをとることもできます。

プリンやバニラアイスは卵と牛乳、砂糖で作られているため栄養価が高く、熱で消耗した身体におすすめです。





12月22日は冬至

冬至は、1年の間で昼がいちばん短く、夜が長くなる日です。1年で最も日が短いということは、翌日から日が長くなっていくということです。そこで、冬至を太陽が生まれ変わる日ととらえ、古くから世界各地で冬至の祝祭が盛大に行われていました。

日本ではこの日に、ゆず湯に入る習慣があります。ゆずには、体を保温する効果があり、ゆず湯に入るとかぜをひかないと言われています。また、冬が旬のゆずは香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えもあります。

それと、冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると、病気をしないという言い伝えがあります。「ん」が二つ付く、「なんきん（かぼちゃ）」「にんじん」「ぎんなん」などは、特に縁起がよいとされました。その中でも栄養豊富なかぼちゃを食べる習慣もあります。



受験に備えて、食生活を見直そう

受験まで約1か月です。試験当日に、食べ慣れてないものを食べたり、いつもよりたくさん食べると、体調不良になる事があります。当日、力を十分発揮できるよう、日頃から食生活を整えておきましょう。そして、1、2年生も授業に集中できるように食生活を整えましょう。

手にはかぜなどのウィルスが付着していることがあります。そのまま汚れた手で食べてしまうと手から口、鼻や目などの粘膜を通し、ウィルスが体内に侵入してきます。それが症状を引き起こす原因になります。せっけんを使って手をしっかり洗いましょう。



毎日決まった時間に食事することで、よい生活リズムが生まれます。ビタミンを多く含む野菜は特に毎食きちんと食べて量をしっかりとることが大切です。休みだからといって朝食を抜いたり、不規則な時間に食べたりしていると体調を崩しやすくなります。



健康の基本は「食事・運動・睡眠」です。しかし、受験期にはどうしても運動不足になりがちです。普段の生活の中でも昼休みにボール遊びをするや歩くなど体を動かすことを心掛けたり、ストレッチなど勉強の合間にできる運動をしたりして気分転換も兼ねて続けていくことが大切です。



夜遅い時間に食べると、胃がもたれ、翌日の朝ご飯が食べられなくなります。また、夜食が習慣になると生活リズムが夜型になり、朝から始まる試験で本来の実力が発揮できなくなります。寝る3時間前までに夕食を食べることが難しい場合は、うどんやグラタンなど消化の良いものを食べるようにしましょう。

