

## 平成15年度 12月の給食指導資料(教師用)

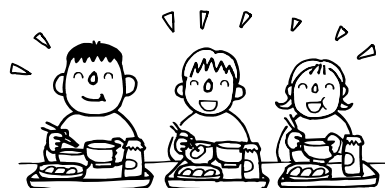
給食指導目標	正しい姿勢で食べよう。
栄養指導目標	かぜを予防する食べ物を知ろう。

### 指導内容

(1) 正しい姿勢で食べることは、見た目に美しく、人の迷惑をかけない食べ方であることを、消化にもよいことを理解させる。

#### ○イスの座り方

おはしがじょうずに使えて、食器が上手に持てるようになると、自然に背すじがピンと伸びます。



私たちが、寒くなると一番かかりやすい病気は『かぜ』です。

昔から「かぜは万病のもと」と言われ、いろいろな病気を引き起こす原因にもなります。普段から寒さに負けない、かぜをひかない食生活を心がけましょう。

### かぜを予防するには

1. 栄養のバランスのとれた食事を。
2. 運動を心がけて体をきたえておく。
3. 早寝早起きをして睡眠を十分とる。(体を休ませる)
4. うがいの励行と手をよく洗う。

### かぜを予防する食事

体を温めてくれる食べ物 (体力を回復させる)	たんぱく質を多く含む 食べ物をとる。	肉・魚・たまご・豆腐・牛乳・チ ーズなど
のどや鼻の粘膜を 丈夫にする食べ物	ビタミンAを多く含ん でいる食べ物をとる。	緑黄色野菜(にんじん・ピーマン ・ほうれん草・小松菜・しゅんぎ く・かぼちゃ ・ニラなど) 卵黄、レバー
寒さから体を守って 抵抗力をつける食べ物	ビタミンCを多く含ん でいる食べ物をとる。	くだもの(みかん・オレンジ・ りんご・バナナ・柿・いちご・レ モンなど) キャベツ・白菜・ブロッコリーな ど
外の寒さに体温をうばわ れないようにする食べ物	脂肪 を含む食べ物と とる。	油、マーガリン、バターなど うどん、すいとん

かぜをひいた時の食事(もしも、かぜをひいてしまったら?)

- 消化のよい食べ物を取りましょう。
- 体を温める食べ物(エネルギー)を取りましょう。

