

# 風邪に負けない体力づくり…予防をしましょう！！

## 冬の体

寒くなると体力も低下して、ビタミン不足で風邪をひきやすくなりますが、しっかり体の芯からあたたまる食事や、体に熱をたくわえる食物を摂りたいですね。

## 風邪をひかないために

風邪をひかないようにするためには、睡眠、栄養を十分にとり、疲れないようにしましょう。栄養を体に取り入れるために、生活リズムを整え3度の食事をしっかり摂りましょう。

## 風邪をひくと？

**咳・くしゃみ・鼻水** 内臓の働きが弱ったことによって、体にたまった老廃物一気に体外へ出そうとする働き。



**発熱** 体温を上げることによって熱に弱いウィルスを追いだそうとするはたらき。

## 風邪をひかない食事 4つの栄養素をバランスよく摂りましょう

### 1 タンパク質をとる

血や肉をつくり、脂肪をもえやすくして、体をあたためます。

### 2 脂肪をとる

油は少しの量でもカロリーをたくさん出すので、体があたたまります。

### 3 ビタミンCをとる

寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。

### 4 ビタミンAをとる

のどの粘膜を丈夫にして、風邪をひきにくくします。



大根、カブ、ねぎ、人参などの寒くなって味のよくなるものは、体を温めるものが多いので、給食でもたくさん食べたいと思います。