

食育活動 2024年12月17日

# 風邪をひかない体を作ろう

風邪をひきやすい季節になったね。元気に過ごしているかな？  
今日は風邪をひかないためにはどうすればいいかを教えるよ。

風邪ウイルスは私たちの目には見えないとても小さなもので、私たちの目や鼻、口から体の中へ入ってくるよ。

風邪をひいた人の咳やくしゃみを吸い込んだり、ウイルスが付いた手で目をこすったり、ご飯を食べたりすると体の中へ入り、ウイルスが悪さをして風邪をひいてしまうよ。

免疫力がある人は風邪ウイルスが体の中に入らないように体の外側へバリアをするよ。

でも、免疫力がない人は、バリアができず風邪ウイルスが体の中へ入ってくるよ。



風邪をひいてしまうと熱がでたり、咳がでたりしてしんどくなってしまいます。でも、熱や咳は体が一生懸命戦っている証拠なんだよ！

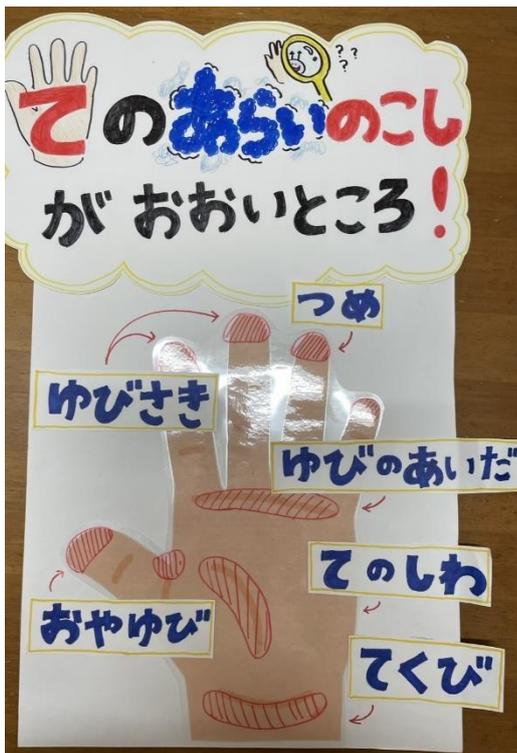
咳をしてウイルスを体の外へ出そうとしているよ。

風邪をひかないためには手洗い・うがい・バランスの良い食事をするのが大切だよ。

まずは手洗い！ちゃんと手洗いできているかな？

しっかり洗っているつもりでも私たちの目には見えない汚れが付いているかもしれないよ。

うがいもしっかりしようね。



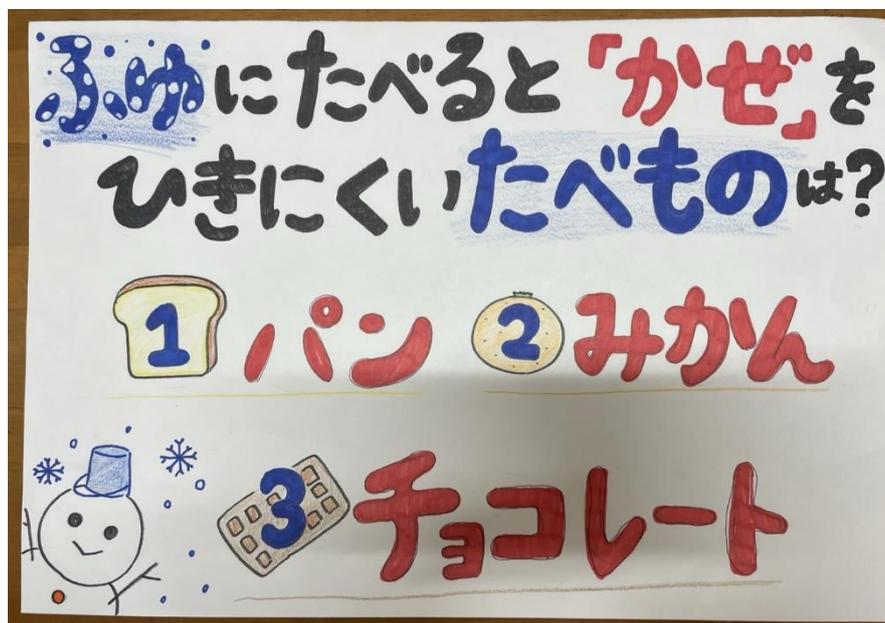
次に風邪をひきにくくする食べ物を紹介するよ。

お肉や魚、卵などのたんぱく質や野菜、果物などのビタミン・ミネラルがあるよ。



最後にクイズ！

冬に食べると「風邪」をひきにくい食べ物はなんでしょう？



正解は、②のみかんでした！



みかんにはバイキンから身体を守るビタミンCが豊富に含まれているよ！他にもオレンジやキウイフルーツにも多く含まれているよ。

ごはんをしっかり食べて風邪をひかない体を作ろうね！

ちゅうりつぷ・たんぽぽ組



ひまわり組



すみれ組



さくら組



ふじ組





### 今日の給食

- みそ汁
- スコップコロケ
- もやしとツナのあえもの
- みかん

### おやつ

- ミートパイ