



家庭数

令和4年12月
さいたま市立本太小学校

き 気をつけていきますか？「かぜ」

「かぜは万病のもと」といわれるように、いろいろな病気を引き起こします。かぜを予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。楽しい冬休みを過ごすためにも、かぜをひかないように、しっかりと体調管理をしましょう。

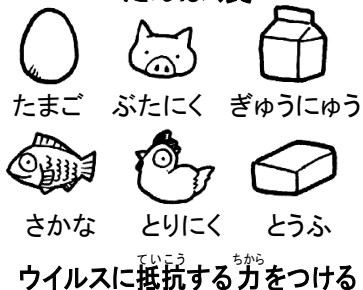


かぜに負けないからだをつくる

食事

たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスのよい食事をしましょう。

たんぱく質



ビタミンA



ビタミンC



睡眠

からだを守る力や病気を治す力は、睡眠中につくられます。

運動

かぜをふきとばす体力をつけましょう。



かぜのウイルスをからだにいれない

手洗い

せっけんでしっかりと手を洗いましょう。

うがい

のどのねんまくの働きを助けます。



部屋の空気を入れかえる

部屋の中にいるウイルスの数を減らしましょう。

くわいについて知ろう！

くわいは、大きく長い芽をつけた姿から、「めでたい」「芽がでる」ということで縁起のよい食べ物とされています。

語源

葉の形がくわに似ているので、くわの刃の形をした植物のいも、「くわいも」から「くわい」となりました。



収穫

11月末～12月

調理方法

そのまま揚げたり、ごはんにかきこんだりします。12月2日と14日の給食に登場します。お楽しみに！

生産

私たちの住むさいたま市で多く生産されていて、同じ埼玉県の越谷市や草加市でも生産されています。