

寒い日が続いていますが、元気に過ごしていますか？冬はかぜやインフルエンザがはやる時期です。体調をくずさないように、予防の方法を知って、元気に冬をのりこえましょう！

かぜ・インフルエンザは人から人へうつる！

かぜやインフルエンザは、**ウイルス**が体に入ることが原因となります。ウイルスは人から人へとうつるもので、感染(かんせん)の仕方は主に2種類あります。

①かぜを引いた人のくしゃみやせき ⇒ 口や鼻から吸い込むことで起こる感染

学校や満員電車など、人が多く集まる場所で起こりやすい

②かぜを引いた人がくしゃみやせきを手でおさえ、まわりの物にふれる

⇒ それにふれたあと、手で口や鼻をさわることによって起こる感染

ドアの取っ手や電気のスイッチなど、多くの人がさわるところにウイルスがひそんでいる

せきエチケット
できてる？

何もしない
→しぶきが約2mとびます

手でおさえる
→手にウイルスがついてしまいます

マスクをつける
(鼻からあごまでおおう)

ティッシュ・ハンカチで
口や鼻をおおう

上着の内側やそででおおう

他の人に移さないよう
これらを守りましょう！

なぜ冬にかぜ・インフルエンザがはやるの？

冬になるとかぜを引いたり、インフルエンザにかかってしまう人が多いですね。冬は気温が下がって寒くなり、空気が**乾燥(かんそう)**しています。そのため体が冷えたり、のどや鼻が乾燥してしまいます。体温が低いことや、のどや鼻の粘膜(ねんまく)が乾燥していることによって、抵抗力(ていこうりよく)が下がってしまうため、ウイルスに負けやすくなります。

また、かぜやインフルエンザのウイルスは、人とはちがって**低い温度と乾燥**に強いという特ちょうを持っています。つまり、ウイルスは人の抵抗力が下がっている冬に**パワー**を持っているため、かぜやインフルエンザになる人が多いのです。

ウイルスに負けないようしっかり予防しよう！

①石けんで手洗い

外から帰ってきたときや食事の前など、こまめに手をあらってウイルスが体に入らないようにしましょう。

②バランスのよい食事

授業で勉強した主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう。かぜには特に野菜やくだものに多い**ビタミン**が大切です。

③体を温める

体やのどを温めるとウイルスへの抵抗力がアップします。服そうだけでなく、スープやなべなど**温かい食事**でも体を温めましょう。

④適度な運動

かぜ予防には軽い運動も大切です。自転車やなわとびなどの息が少し速くなるような運動がおすすめです。外で運動するときは寒さ対策(たいさく)をしっかりしてくださいね。



旬の食材 白菜

旬: 11月下旬～2月ごろ



おなべの定番の食材といえば白菜！にこむとあまみが増えておいしいですね。つけもの、なべ料理、にも、サラダ、スープ、いためものと様々な料理に適しているため万能の食材です。

旬は冬ですが、一列ごとにビニールをかけるトンネル栽培(さいばい)によって1年中手に入る食材になりました。でも、しもがおいて育った冬の白菜のほうが、やわらかくあまみがあっておいしいので、ぜひ今の時期の白菜を味わってみてください。

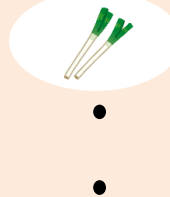


豆知識

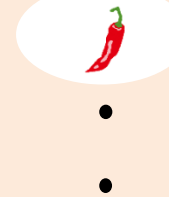
体を温める食べ物って？

これらの食べ物は、**血液の流れをよくする**ので、体を温めることができる食べ物です。ほかにもはたらきがあるので、線(せん)でむすんでみましょう。

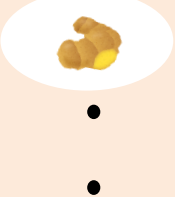
ねぎ



とうがらし



しょうが



①ジンゲロン、ジンゲロール、ショウガオール(からみ成分)
・肉をやわらかくする
・菌(きん)をやっつける

おすしのガリ しょうがやき

②アリシン(におい成分)
・疲れをとる
・菌(きん)をやっつける
・肉のくさみをとる

しらがねぎ おなべの具

③カプサイシン(からみ成分)
・体のしぼうを分解して、太りにくくする
・食欲(しょくよく)がわく

キムチ カレー ラー油

ぽかぽかロール白菜

材料 白菜 … 4まい
とりひき肉 … 100g
(4個分) 長ねぎ … 1/2本
しょうが … 1/2かけ

☆ だし汁 … 200ml
うすくちしょうゆ … 大さじ1/2
みりん … 大さじ1
酒 … 大さじ2

作り方

★ たまご … 1/4個
パン粉 … 大さじ3
塩こしょう … 少々



しょうがとねぎで
ぽかぽかに！

- ① 大きななべにお湯をわかし、白菜をしんのほうからゆでる。やわらかくなったら取り出し、冷ましておく。
- ② 長ねぎ、しょうがをみじん切りにする。
- ③ ボウルに②とひき肉、★を入れてねり混ぜ、4等分しておく。
- ④ ①の白菜のしんの部分にたわら型にした③のをせ、横をふさぎながらくるくるとまく。
- ⑤ ☆を入れてふつとうさせた鍋に、まき終わりを下にしたロール白菜を入れて、ふたをして弱火～中火で15分ほどにこむ。

休みの日に
チャレンジ！

