



食育だより



これから寒くなり空気が乾燥する冬になると、心配なのがかぜやインフルエンザなどの流行です。ウイルスに負けないように体の免疫力や抵抗力を高め、体の中から温めることが大切です。食事以外にも運動と睡眠をしっかりとりましょう。そして新しい年を元気に迎えましょう～。



かぜをひかないようにね!



冬の食生活～寒さに負けない体をつくらう～

毎日とりたいビタミンC



ビタミンCは、ウイルスや細菌と闘う白血球の働きを強化し、免疫力を高める働きがあります。不足すると免疫が落ち、かぜなどにかかりやすくなります。果物だけでなく、野菜や芋類にも多く含まれています。

粘膜(ねんまく)を強くするビタミンA



緑黄色野菜に多く含まれているカロテン(ビタミンA)はのどや鼻の粘膜(ねんまく)や肌の状態を正常に保つ働きがあり、ウイルスなどから体を守り、免疫力の強化につながります。

体力を回復させるたん白質

寒さで消耗した体力を回復させます。また、抵抗力をつけてくれます。魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品は体を作るたんぱく質をたくさん含んでいます。



体をあたためてくれる脂質



油などの脂質は、少しの量でたくさんのエネルギーを出し、体を温めてくれます。取り過ぎると生活習慣病などの原因になりますが適度な脂質は私たちの体に欠かせないものです。



やっていますか?



しっかり手洗いで

かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス

予防!



指先

指先は汚れが残りやすいので念入りに洗いましょう。



指の間

忘れがちな部分です。指を開いて洗いましょう。



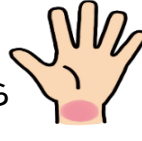
親指

親指は反対の手でクルクルねじるように洗います。



手のひら

しわまでしっかり洗いましょう。



手首

親指と同じように反対の手でクルクル回しながら洗います。



手の甲

反対の手のひらでこするように洗います。

にんじんの色

栄養豊富なにんじんは、給食に欠かせない野菜です。

