

2020 年

12月 給食だより



朝夕の寒さも厳しくなり、本格的な雪の季節がやってきました。寒い冬は、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの流行が心配される季節です。規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事で免疫力を高め、かぜなどに負けない体力をつけましょう。

12月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう

寒い冬にはかぜなどの流行期です。かぜに負けない強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高め、体をしっかり温めることが大切です。

かぜ予防に効果的な栄養素



たんぱく質

筋肉や血液など、丈夫な体をつくるもとになります。免疫力を高める効果や、体温を保つ働きもあります。



肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

脂質

油脂類は、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。油脂類の摂り過ぎは、生活習慣病の原因になりますが、適度な脂質は体にとって必要なものです。



バター・油・マヨネーズ

ビタミンA

のどや鼻の粘膜の健康を保ち、体の中にウイルスや細菌が入るのを防ぎます。



色の濃い野菜

ビタミンC

ウイルスや細菌と戦う体の機能を強化し、免疫力を高めてくれます。



野菜

果物

いも

たんぱく質が豊富な魚や肉、ビタミン類が豊富な野菜をたっぷり使った鍋物やスープなどの温かい物を食べて、かぜを予防しましょう。

