

2021年

12月給食だより



寒さも一段と厳しさを増し、雪のたよりも聞かれるようになりました。

今年も残すところ、あと1か月です。栄養バランスの良い食事と、十分な睡眠、適度な運動で健康を管理し、元気に年末年始が迎えられるようにしましょう。

12月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう

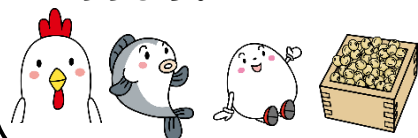
好き嫌いをしたり、食べる量が少なかったりして栄養のバランスが崩れると、体のウイルスなどに対する抵抗力が低下し、かぜなどの感染症にかかりやすくなります。かぜ予防に効果のある栄養素を含む食品をしっかりと食べましょう。



かぜ予防に効果的な栄養素

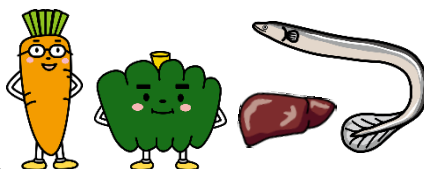
たんぱく質

体をつくるもとになります。不足すると体力が低下します。体温を保つ働きもあります。



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスが体の中に入るのを防ぎます。



ビタミンC

寒さに対するストレスを低下させたり、かぜなどの病気に対する抵抗力を高めます。



寒さに負けないための食事と生活のポイント

ポイント① 早起き&朝ごはん

朝ごはんを食べると体温が上昇し体が温まります。早起きをして、朝ごはんを食べる時間をしっかりと確保しましょう。



ポイント② しっかり水分補給

暖房を使用すると空気が乾燥します。こまめな水分補給で、喉や鼻の粘膜を潤すことで、ウイルスの侵入を防ぐ効果がアップします。



ポイント③ 適度な運動

運動には様々な病気を予防する効果があります。適度な運動によりウイルスを退治してくれる細胞の働きが活発になります。



ポイント④ 十分な睡眠

質の良い睡眠は、病気に対する抵抗力を高めます。睡眠不足が続くと免疫力が低下します。

