

12月 給食だより

今年も残すところあと1か月。これから寒さも本格的になってきます。
インフルエンザや風邪予防をするためにも、バランスのよい食生活を心がけましょう！



～風邪を予防しましょう～

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し冬を元気に過ごしましょう！
風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。
バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、
元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。
また、ビタミンC、ビタミンA、たんぱく質を積極的に摂るといいでしょう！

ビタミンC

ウイルスを細菌から守ります。
体内に溜めておくことができないので
毎日の食事でビタミンCを摂りましょう。



レモン・みかん・ブロッコリー・じゃがいも

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや
細菌が体内に侵入するのを防ぎます。
油と一緒に摂ると吸収率アップ！



レバー・にんじん・かぼちゃ

たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。
また、寒さに対する抵抗力を高め、
体を温める効果があります。



肉・魚・たまご・牛乳

あったかメニューで 風邪予防

風邪のウイルスから体を守るには、体を温め、免疫機能を高めることが大切。体を温める食材をふんだんに使ったお料理で、体の芯からポカポカに。

あったかメニュー
鍋料理、おでん、
スープ、シチュー
など

体を温める食材
ネギ、ニラ、タマネギ、
ショウガ、ニンニク、
カボチャ、ゴボウ、ダ
イコン、ニンジンなど



だしを味わおう

味覚には、甘味、塩味、苦味、酸味に加え、「うまみ」があります。味覚形成期の乳幼児にこそ、このうまみを味わってほしいもの。うまみの基となるかつおや昆布、いりこなどの自然の「だし」を使ったお料理を工夫しましょう。食材本来の風味を引き出す「だし」を使うことで、少ない調味料でもおいしく食べることができ、減塩にもつながります。

