

給食だよい

〇今月の給食目標〇

しずかにたべよう。

低・しずかにたのしくたべよう。

中・静かに食事をしよう。

高・静かに食事をしよう。

今年も残すところあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすためには、うがいや手洗いが大切です。日ごろから健康に気をつけて、かぜに負けない体をつくりましょう。

《かぜを予防する3つのポイント》



① 日ごろから栄養・運動・休養のバランスを心がけましょう。



② 戸外から帰ったら、うがい・手洗いを忘れずにしましょう。

③ 室内の温度と湿度を適度に保ちましょう。



冬の快適温度は、21～23℃、湿度は50%前後。まめに換気をし、乾湿温度計で上手にコントロールしましょう。

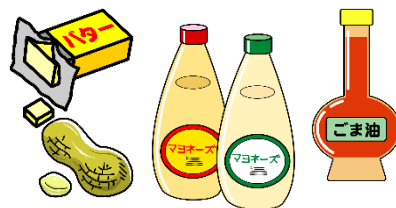
《かぜを予防する食生活のポイント》

たんぱく質をしっかりとる



かぜを予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品などをとることが大切です。

脂質(油)も不足しないようにとる



脂質は、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くします。その他、ビタミンAやビタミンEの働きをよくしてくれます。

ビタミンの補給も忘れずに



ビタミンAやビタミンCは、かぜのウイルスに対する抵抗力を高めます。野菜や果物をいつも欠かさず食べましょう。



～今月の地産地消食材 はくさい～



はくさいは中国が原産で、大根・豆腐と合わせて、養生三宝と呼ばれます。体調を崩しがちな冬の風邪予防や免疫力アップにも効果的な野菜です。風邪予防のビタミンCをはじめ、食物せんい・マグネシウム・鉄などが含まれます。特に芯葉の黄色っぽい部分は甘みもあり、ビタミンCがたっぷりです。余分な塩分を排出し高血圧予防に効くカリウムも多く含まれます。