



ほほえみだより



令和元年12月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (220号)

風邪に負けない体をつくらう!

今年も残すところ、あとひと月となりました白が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。

風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けない、じょうぶな体をつくりましょう。

手洗い・うがい



食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

適度な運動



外で元気に体を動かそう

十分な休息



早寝・早起きを心がけよう

栄養バランスのよい食事



野菜もしっかり食べよう



風邪予防に役立つ栄養素!

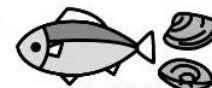
～しっかり食べて、風邪を予防しましょう～

たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める。



肉類



魚介類



牛乳・乳製品



卵



大豆・大豆製品

ビタミンA

のどや鼻など、粘膜を保護する。



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草



魚介類



レバー

ビタミンC

免疫力を高める。



じゃがいも



ブロッコリー



みかん



かき



キウイフルーツ



それでも風邪を引いてしまったら・・・

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。

※保護者の方へ※

給食に使用される食材の産地情報は、松伏町ホームページ・給食センターにおいて公開しています。