

# ほほえみだより

令和7年12月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (283号)

寒い時季や空気が乾燥している時には、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。かぜなどを予防するには、どうすればよいのでしょうか。



## ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ かぜ予防を！ ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠、休養をとることで体の抵抗力を高めます。食事には、ビタミンを多く含む食材を取り入れることもおすすめです。

また、石けんを使った手洗いやうがいをし、マスクをつけて部屋の空気の入替えなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。

生活習慣をととのえて、冬を元気に過ごしましょう



## 感染症予防に「ビタミンACE」を！



栄養バランスの良い食事の中に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れることで、感染症から体を守ります。

### ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

ほうれん草 レバー ウナギ

### ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる

ブロッコリー いちご 赤ピーマン キウイフルーツ ジャがいも

### ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

モロヘイヤ アーモンド かぼちゃ ひまわり油 サーモン

給食に「野菜」を提供して下さる  
松伏町の農家さんを紹介します！！



伊藤さん(田島)

毎日、丹精込めて様々な野菜を作っています。皆さん、野菜をたくさん食べてくださいね！