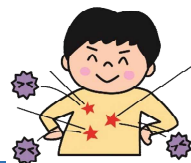




かぜに負けない食事



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。
 いよいよ冬本番！冬は空気が乾燥し、新型コロナに加え、かぜやインフルエンザなど
 感染症が流行しやすい季節です。かぜを予防するためには、じゅうぶんな睡眠と栄養
 バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。
 栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。



かぜに負けない丈夫な体を作るには

栄養バランスの良い食事 1日3食を欠かさず、 いろいろな食べ物から 栄養をとみましょう。	適度な運動 意識して体を動かし ましょう。適度な運動は、 ストレス発散にも 役立ちます。
十分な睡眠 早寝早起きを心がけ、 つか 疲れたときはしっかりと 休みましょう。	こまめな手洗い 手洗いは感染症予防の 基本です。 外から帰った時は、 うがいも忘れずに

感染症予防にビタミンを

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 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 トラウトサーモン
--	---	--



感染症を予防するには栄養バランスのよい食事を基本に
免疫力を高めるビタミンを取り入れることが大切です。
何でも食べて丈夫な体を作りましょう！



12月は1年の最後を締めくくる月として「冬至」「クリスマス」「年越しそば」等の行事食があります。
 給食でもいくつか行事食が出ますので家族で行事食について話してみたいかたがでしょうか？
 毎日の給食についてホームページで紹介しています。ぜひ見てください。

