



給食センター 食育だより

きゅうちゃん ぽこちゃん



平成28年12月14日発行
智頭町立学校給食センター



今年も残すところ後わずかとなりました。寒さも一段と厳しさを増してきて、空気も乾燥し、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などウィルスが原因の感染症が流行しやすくなっています。今年には特に、早い時期からノロウィルスが流行していますので、いつも以上に注意が必要です。手洗い、うがいをしっかりとし、規則正しい生活を心がけ、バランスの良い食事でもウィルスに対する抵抗力を高めましょう。そして、元気に年末年始を過ごし、楽しい冬休みにしましょう。

大切です！

免疫力

や

抵抗力

を高めるために・・・

①バランスの良い食事

②適度な運動

③十分な睡眠



かぜやインフルエンザ、ノロウィルスなどの感染症を予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力を高める生活を心がけることが大切です。そのために重要なのが、【①1日3回の食事を栄養のバランスを考えながらしっかりとること ②毎日の生活の中に適度な運動を取り入れ、体を動かすように心がけること ③夜は早く寝るようにし、十分な睡眠をとって体を休めること】です。

寒さに負けない体づくりのための食事



栄養バランスのよい食事を基本に、次のような栄養素が不足しないように気をつけることが大切です。

体を温め、寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質（肉・魚・卵・大豆など）、免疫力を高めるビタミンA（緑黄色野菜）や、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンC（淡色野菜・果物）が多い食べ物をしっかりとるように心がけましょう。

