

給食センターだより



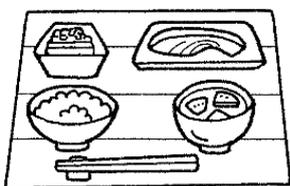
2023年12月
土幌町学校給食センター

かぜの予防について

「かぜは万病のもと」とよくいわれます。かぜの症状のほとんどは自然に治りますが、こじらせてほかの病気を引き起こすこともあります。かぜをあなどらずに、しっかりと予防しましょう。

かぜ予防の大原則

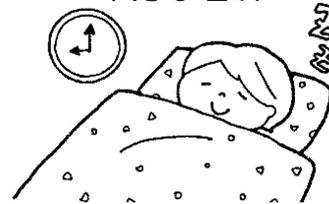
栄養バランスのよい食事



適度な運動



十分な睡眠



その他、手洗い・うがいを徹底して習慣づけましょう。

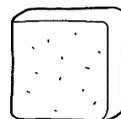
かぜ予防のためにとりたい栄養素

炭水化物

体を温め、活動するためのエネルギーのもとになる。のどや鼻の炎症などで消耗したエネルギーを補給し、体力をつける。



ごはん



パン



めん類



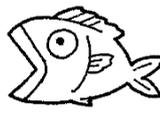
いも類

たんぱく質

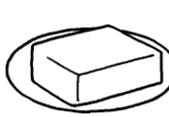
筋肉や血、免疫細胞など、丈夫な体をつくる材料になる。体を温め、寒さに対する抵抗力を高める。



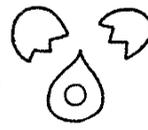
肉



さかな



だいすせいひん
大豆製品



たまご
卵

ビタミンA・C・E

のどや鼻、皮ふの粘膜を強くし、ウイルスなどの体への侵入を防いだり、体の抵抗力を高める。



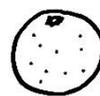
にんじん



かぼちゃ



ほうれんそう



みかん



キウイ