

いただきます

豊浦町学校給食センター
給食日より2020年12月

さむ えいようそ やくわり 寒さにまけないための栄養素の役割

寒くなると体調をくずしやすく、かぜをひきやすくなります。寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、栄養素の役割を知り、毎日バランスのよい食事を心がけることが大切です。

【体力をつける】

たんぱく質

寒さで消耗した体力を回復させます。また体の抵抗力をつけ、スタミナのもとになります。

たんぱく質を多く含む食品
肉、魚、卵、大豆、大豆製品など



【抵抗力をつける】

ビタミンA

皮ふや、のどの粘膜を丈夫にし、鼻やのどからのウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。

ビタミンAを多く含む食品
緑黄色野菜など



ビタミンC

寒さやかぜなどに対する抵抗力を高めてくれます。ビタミンCは、体内にたくわえておくことができないので、毎日とることが大切です。

ビタミンCを多く含む食品
その他野菜、くだものなど



【体を温める】

炭水化物

熱をつくり、体を温めます。体を動かすエネルギーとなります。

炭水化物を多く含む食品

ごはん、パン、めん類、いも類など



脂質

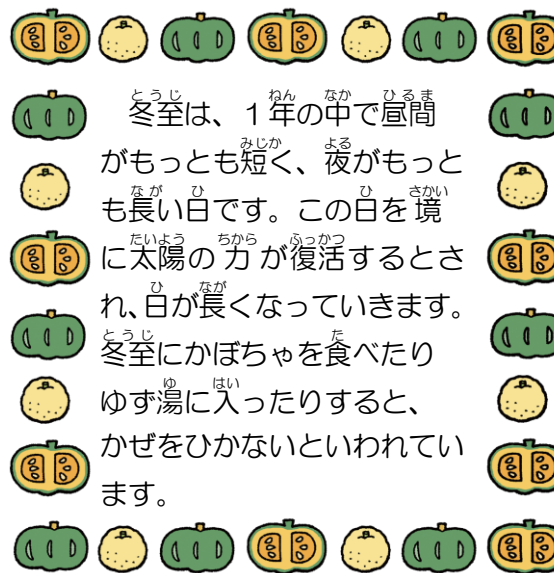
炭水化物と同様、熱をつくり、体を温めます。とり過ぎは、生活習慣病の原因にもなるので、注意が必要です。

脂質を多く含む食品

油、バターなど



とうじ よぼう 冬至とかぜの予防



冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

ことし 今年も...かぜひきま宣言! ふゆ げんき 冬も元気にすごしましょう

☆しっかり栄養をとる☆



☆十分な睡眠、運動も大切! ☆



☆もちろん! 手洗いマスクも大事です☆



☆ひとごみを避けて感染リスクを減らそう☆

