

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。かぜなどを予防するためには、日頃から食事・運動・睡眠に気をつけて、免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけましょう。

手洗いを見直そう



感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスのよい食事を基本に、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ましょう。抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

| ビタミンA | ビタミンC | ビタミンE |
|---------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| 色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる | 野菜、果物、いも類に多く含まれる | 色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる |
| <p>ほうれん草、レバー、ウナギ、かぼちゃ</p> | <p>ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも、赤ピーマン</p> | <p>モロヘイヤ、かぼちゃ、ひまわり油、トラウトサーモン</p> |

「冬至」に、かぼちゃを食べるとかぜをひかないといういい伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさにかぜ予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

☆給食試食会アンケートからうれしい声
11月に行った試食会からうれしい声を紹介します。
「ミルキーポテトが美味しかったので家でも作ってみたいと思います。」「優しい味付けだったので、自分には薄味でしたが、子どもの事を考えると家での味付けを気をつけようと思いました。野菜を沢山とれるよう工夫してあり、ありがたいです。」「薄味でありながら、優しく美味しかったです! 鮭の香味揚げはこどもも美味しかったと言っていました。魚は焼くか鍋に入れることばかりだったので、挑戦してみます!」「こどもが美味しく栄養価のある給食を毎日食べられている事に、改めて感謝の気持ちが湧きました。」「子ども達の体を作る大事なものなので説明を聞く事ができてとても安心できました。ありがとうございました。」

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。かぜなどを予防するために、日頃から食事・運動・睡眠に気をつけて、免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけましょう。

*** 手洗いを見直そう ***



エース
*** 感染症予防に「ビタミンACE」を ***

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、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ましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

| ビタミンA | ビタミンC | ビタミンE |
|--------------------------------|---|--|
| 色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる | 野菜、果物、いも類に多く含まれる | 色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる |
| <p>ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、レバー、ウナギ</p> | <p>ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、柿、キウイフルーツ、じゃがいも</p> | <p>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</p> |



「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



☆給食試食会アンケートからうれしい声
11月に行った試食会からうれしい声を紹介します。
「ミルクポテトが美味しかったので家でも作ってみたいと思います。」「優しい味付けだったので、自分には薄味でしたが、子どもの事を考えると家での味付けを気をつけようと思いました。野菜を沢山とれるよう工夫してあり、ありがたいです。」「薄味でありながら、優しく美味しかったです！鮭の香味揚げはこどもも美味しかったと言っていました。魚は焼くか鍋に入れることばかりだったので、挑戦してみます!」「こどもが美味しく栄養価のある給食を毎日食べられている事に、改めて感謝の気持ちが湧きました。」「子ども達の体を作る大事なものなので説明を聞く事ができてとても安心できました。ありがとうございました。」