

食育だより

12月号



かみやまちょうがっこうきゅうしょく
神山町学校給食センター

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。栄養や睡眠をとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

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」をふく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



のどや鼻の粘膜をじょうぶにして、ウイルスなどの侵入を防ぐよ!



寒さやストレスで弱った体をいたわって免疫力を高めるよ!



血液の流れをよくし、体のサビつきを防ぐよ!

風邪をひいてしまった時は…?

○消化に良いものを選ぶ

胃腸の機能も低下しやすくなっているので、油っぽいもの（揚げ物など）や刺激物（カレーなど）はひかえましょう。

○炭水化物でエネルギー補給を!

発熱で体温が上がると、たくさんのエネルギーが消費されます。炭水化物をしっかりと補給しましょう。（例）煮込みうどん・おかゆ・そうすい など

※ 発熱・下痢などにより大量の水分も奪われています。水分補給もしっかりしましょう!



5・6年生、中学生のみなさんが考えてくれた献立を給食風にアレンジして登場!

★12月14日(木) 神山中学校 2年 OO OOさん 「ほくほくとろとろ! さといもグラタン」

お楽しみに♪ (献立表にOがついています)