

給食だより



寒い季節になってきました。体調管理に気をつけましょう。
かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが感染しやすくなります。かぜをひかない為にも、たんぱく質・脂質・ビタミンC・ビタミンAの四つの栄養素をバランスよく摂取するようにしましょう。

食事と手洗いで病気を防いどー!!

これから、かぜなどの感染症がはやる季節になります。

食生活を見直してみましよう。

栄養バランスのよい食事が基本

病気に負けない丈夫な体を作るには、1日3回栄養バランスのよい食事をしっかり取ることが大切です。

好きなものを好きなだけ食べていては、栄養が偏り、

病気の抵抗力がなくなってしまいます。

《バランスの良い食事の組み合わせ》

〔主食〕ごはん・パン・めん 等

〔主菜〕肉・魚・卵 等

〔副菜〕野菜・果物 等

〔汁物〕みそ汁・スープ 等

カゼに効果的な栄養素

ビタミンAとC

〔ビタミンA〕のどや鼻などの粘膜を保護する働きがあり風邪を防ぎます。

カボチャ・人参 等

〔ビタミンC〕体の免疫力を高める働きがあるのです。

風邪を予防し、回復を早めます。

みかん・フロッキー
じゃがいも 等



食事前の手洗い大丈夫？



食べ物に直接手を触れる調理によって、おとなから子どもにウイルスが感染することがあります。子どもは大人より感染・発病しやすいため、おとなが平気だからと油断していると、子どもだけが病気になってしまいます可能性があるのです。調理や配膳の時には、十分に手を洗いましよう。風邪などの感染症の予防にも、もっとも効果的で簡単な方法は「手洗い」です。この時期は水が冷たくなることから、さぼりがちになり、丁寧にあらわなくなる傾向が見られます。保護者が手本を示しながら一緒に洗い、食事前の手洗いを習慣づけましよう。



りんご
そのまま食べる他にも、お菓子やサラダなど様々に楽しめます。整腸作用・排便効果があります。

ごぼう
食物繊維が豊富な食材として有名ですが、油を通すと甘みが増し、風味が引き立ちます。炒め物・煮物にするとおいしいです。

新米
日本人の主食・お米が収穫の時を迎えました、お米はエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。

大豆
大豆が含むたんぱく質は、肉よりも脂質が少なく、低カロリーなので、生活習慣病の予防・脳の活性化などに役立ちます。

さんま
もっとも美味しい季節です。良質なたんぱく質やビタミン類も豊富です。

さつまいも
ほくほくと甘く人気があります。食物繊維も豊富で便秘にも効果的です。

秋の旬の食材



実りの秋です。秋の旬の食材を食べることで、私たちの体は寒い冬向けの準備をします。栄養がたくさんつまった旬の食材を食べて、寒さに負けない元気な体を作りましよう！