



給食だより



令和4年1月

新年明けましておめでとうございます！みなさまはどんなお正月を迎えられたでしょうか？

今年も、みなさまにとって良き一年となるように願っております。

さて、年末年始はご家族で楽しみながら、おいしい食事をたくさん召し上がったかと思います。

少しずつ元の食事に戻して、体と心のスイッチを切り替えて元気に過ごしていきましょう。



寒さに負けない強い体をつくろう

寒さが一段と厳しいこの時期、空気も乾燥して風邪やインフルエンザ、胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。寒さに負けない丈夫な体を作るために、生活リズムを整え、バランスの良い食事を心がけていきましょう。寒さに負けない体づくりのポイントをお伝えします。

食事

バランスの良い食事が、寒さや病原菌を寄せ付けない強い体をつくれます。三食、リズムよく、様々な食材を取り入れましょう。



運動

病原菌を寄せ付けない強い体をつくるには、運動をして体を鍛えることも大切です。日光を浴びながらの外遊びはお勧めです。



睡眠・休養

体が疲れていると、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。まずは体を休めて疲れを取りましょう。



保温

体温が下がると免疫力が下がり、風邪を引きやすくなります。お風呂に浸かったり、温かい料理を食べたりすると体の芯から温まります。



保湿

マスクやうがいなどで鼻やのどを保湿させると、病原菌が入りづらくなります。湿度は50~60%が理想なので、加湿器も利用しましょう。



清潔

こまめに手洗いうがいをする、マスクをする、部屋を換気する、汗をかいたらすぐ着替えるよう、意識していきましょう。



寒さに負けない強い体づくりに必要な栄養素

バランスの良い食事が免疫力アップに欠かせません。これらの食材を取り入れて、元気に冬を乗り越えましょう。

タンパク質

寒さに対する抵抗力をつけ、寒さで消耗した体力を回復させます。



炭水化物・油脂

外の寒さに体温を奪われないように、熱を作って体を温めます。油脂は少量で大丈夫です。



緑黄色野菜（ビタミンA）

皮膚や粘膜を丈夫にし、鼻やのどからの病原菌の侵入を防ぎます。



淡色野菜や果物（ビタミンC）

病気やストレスに強い体をつくれます。

