

早いもので、今年も残りわずかとなりました。新型コロナウイルスも感染者数は減少してきましたが、まだまだ注意が必要です。手洗いやうがいをしっかりとし、栄養バランスの摂れた食事、早寝早起き、運動など、寒さに負けない強い体をつくりましょう。

バランスの摂れた食事には3つのポイントがあります。ご家庭の食事にも取り入れてみてください。

かぜ



ま からだ
に負けない体をつくろう!

からだ ていこうりょく ていか びょうき
体の抵抗力が低下すると、病気にかかりやすくなります。

とくに空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。いつもにも増して体の抵抗力をアップする食生活を心がけましょう。そのポイントを紹介します。

1 『主食』、『主菜(メインのおかず)』、『副菜(野菜のおかず)』

2 間食で乳製品と果物

くだもの 果物

にゅうせいひん 乳製品

3 色の濃い野菜を選んで食べよう

色の濃い緑黄色野菜には、鼻やのどの粘膜を丈夫にする「ビタミンA」が多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

腸内の善玉菌は、体にわるさをする悪玉菌の活動を抑えて、腸内環境を健康に保ってくれます。こうした善玉菌を腸の中で応援してくれる乳製品や発酵食品を食べましょう。また便秘は腸内環境の大敵です。食物せんいの豊富な旬の野菜や果物、海藻、きのこ、こんにやく、玄米や大麦などを食べることによって、便通がよくなることが期待されます。

今月の給食に使われている原木しいたけとたけのこは、皆さんに山のめぐみや、ありがたさについて、深く学んでほしいということで、鹿児島県と伊佐市より無償提供していただきました。

《原木しいたけ》

1日・3日・7日・8日・13日・15日・17日・21日・22日

《たけのこ》 8日・14日

に使用しています。料理に関しては献立表を確認してください。感謝しておいしくいただきます。

