



学校給食だより

平成27年度

2月号

＜江田島学校給食共同調理場＞



2月3日は節分、そして4日は立春と暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続いています。寒い日が続くとかぜやインフルエンザにかかる人も多くなってきます。栄養のバランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけ、寒い冬を元気にのりきりましょう。

病気(かぜ)に負けない体づくりをしよう!!

かぜなどに負けない体をつくるには、栄養のバランスのとれた食事を1日3回きちんととり、そして、よい生活習慣を続けて、体の抵抗力を強めておくことが大切です。

●抵抗力を強める野菜とくだもの●

色の濃い野菜 (緑黄色野菜)



色の濃い野菜(緑黄色野菜)に多く含まれるカロテン(ビタミンA)は、のどや鼻の粘膜を強くする効果があります。

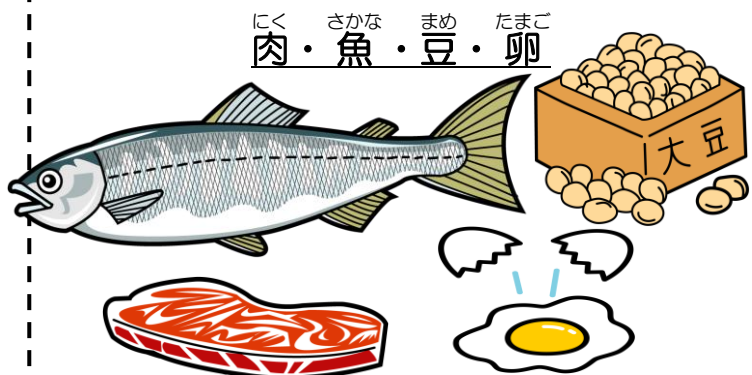
色の薄い野菜 (淡色野菜)・くだもの



色の薄い野菜(淡色野菜)やくだものに多く含まれるビタミンCは、ウィルスの活動を抑え、かぜを予防し、回復を早める効果があります。

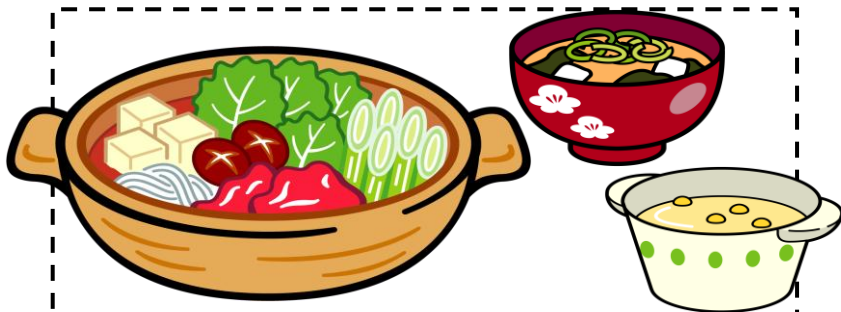
●体力をつけるたんぱく質●

肉・魚・豆・卵



たんぱく質は、体をつくる材料になります。でも、肉だけ、魚だけ、といったことにならないよう、肉・魚・豆、豆製品・卵などの食品をまんべんなく食べて、たんぱく質の「質」を豊かにしましょう。

●体を温める食事●



鍋ものやしる物などの温かい料理を食べることで、体の中からポカポカしてきます。

かぜなどにかからないように予防に努めていてもかぜなどをひくこともあるかと思えます。

せきやくしゃみが出るときには、「エチケットマスク」をして、他の人にうつさない心づかいをしよう。

江田島市の食育キャラクター「もりもりぼうや」

