

11月 給食だより

光徳保育園

☆風邪予防になるバランスの良い食事

11月になり気温が下がり、空気は乾燥し、風邪やインフルエンザなどにかかりやすい時期になってきました。風邪をひかないためには、バランスの良い食事と、十分な睡眠、運動、うがい・手洗いをすることにより、丈夫な身体をつくることができます。

今回は、風邪を予防するために必要な、免疫力を高める栄養素を紹介します。

○たんぱく質をしっかり摂る

たんぱく質には、寒さに対する抵抗力を高めて、身体を温める働きがあります。



牛肉

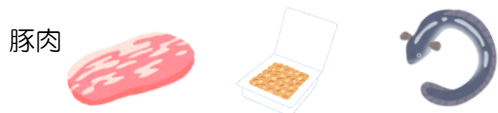
○ビタミンAを摂る

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスが身体に入ってくるのを防ぎます。



○ビタミンB群を摂る

ビタミンB群は、疲労回復ビタミンとよばれ、身体のかれをとる働きがあります。



豚肉

○ビタミンCを摂る

ビタミンCは、寒さのストレスから身体を守ったり、ウイルスや細菌の増殖を抑えたり、免疫物質を増やしてくれる働きがあります。



○ビタミンEを摂る

ビタミンEは、血行を良くしてくれる働きがあり、身体の新陳代謝を活発にします。



アーモンド

これらの栄養素をバランスよく食事摂ることによって、風邪の予防になります。

11月の献立にも、これらの栄養素を持っている野菜をたくさん使っています。

ご家庭でも、寒くなってきたので、あったかい鍋やシチュー、スープなどを食べて、身体をあたためましょう。

この冬、親子で風邪のひかない丈夫な身体をつくってみてください。

