

給食だより

2月

2月4日は立春です。暦のうえでは

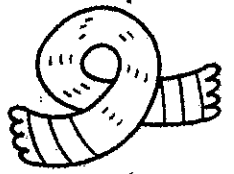
春になりますが まだまだきびしい寒さが

続きます。体調をくずさないようにするために

「手洗い」や「バランスのとれた食事とる」

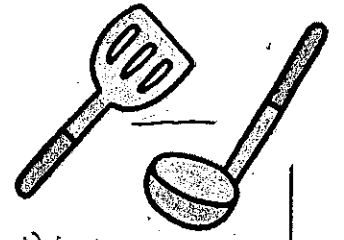
「睡眠を充分にとる」などを行い

元気に冬のり切りましょう。



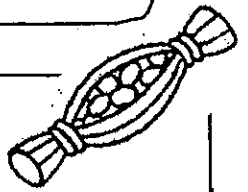
～ 免疫カアップの食事～

季節の変わりめには体調をくずしがちになります。タンパク質・ビタミンA・ビタミンCをたっぷりとり、風邪などをよせつけない丈夫なからだをつくりましょう



たんぱく質 (肉・魚・卵・大豆製品)

からだをつくるもとになります。健康なからだを維持して感染症などに対してはね返す力(抵抗力)をつける働きがあります



ビタミンA (豚、鶏レバー、うなぎ、バターなど)

皮膚や鼻の粘膜を正常に保つ働きがあります。ウイルス、病原菌の侵入を防ぎます。

ビタミンC (果物類・いも類)

血管を丈夫にしたり、皮膚を健康に保つ働きがあります。感染症をはね返す力(抵抗力)を強めます。



野菜(ピーマン・ブロッコリー・豆苗など)

