

給食だより



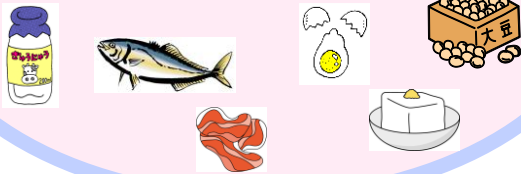
H25.2 水俣市学校給食センター

よぼう かぜを予防しよう

しょくじ
バランスのよい食事を取りましょう

たんぱくしつ

さむさたいに対する抵抗ていこうりょく力を高め、体からだを温めあたためるはたらきがあります。



びょうきだモン...
すきらいをしていると、
えいよう
栄養のバランスがくずれて、
かぜなどのウイルスが体からだ
にはいつてきてびょうきになってしまいま
す。バランスよくたべて元げんき気な体からだをつくり
ましょう。



ビタミンC

さむさのストレスから体からだを守まもったり、かぜ
のウイルスをやっつけたりしてくれます。



ビタミンA

のどや鼻はなの粘ねんまく膜をつよくして、かぜのウイ
ルスが体からだにはいるのをふせぎます。



おばあちゃんのちえぶくろ



みちか
～身近なたべものでかぜよぼう予防～

おちゃでうがい

お茶ちやの「カテキン」に
は、『抗菌作用』や『抗ウ
イルス作用』があり、
インフルエンザウイル
スをよせつけない効果
がありますよ。



だいこんはちみつ

かわつきのまま1cm角かくに切きった
大根だいこんをマグカップなどに入れ、はち
みつを加くわえてよくまぜます。

しばらくおいて、でてきた水分すいぶんを
スプーンなどですくってのむと、の
どにいいですよ。

*ビタミンやミネラルがとれるので、
かぜでないときもおすすめです。



ホットレモネード



- ① レモンは二つに切きって、まんなかで2枚輪切まわりきりりをとる。
- ② カップにレモン汁とはちみつを大さじ1ずつ入れる。
- ③ お湯ゆをそそいでかきまぜ、レモンの輪切まわりきりりをのせてできあがり☆

