

# 給食だより

H25.2 水俣市学校給食センター



## かぜを予防しよう

バランスのよい食事をとりましょう

### たんぱく質

寒さに対する抵抗力を高め、体を温めるはたらきがあります。



### ビタミンC

寒さのストレスから体を守ったり、かぜのウイルスをやっつけたりしてくれます。



病気だモン...



好き嫌いをしていると、栄養のバランスが崩れて、体の抵抗力が落ちてかぜなどの病気にかかりやすくなってしまいます。バランスよく食べて元気な体を作りましょう。

### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスが体に入るのを防ぎます。



### おばあちゃんの知恵袋

～身近な食べ物でかぜ予防～

#### お茶でうがい



お茶に含まれる「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の感染力を弱める効果がありますよ。

#### 大根はちみつ



皮付きのまま1cm 角に切った大根をマグカップなどに入れ、はちみつを加えてよく混ぜます。

しばらく置いて、出てきた水分をスプーンなどですくって飲むと、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 レモンは二つに切って、真ん中で2枚輪切りをとる。
- 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 熱湯をそそいでかきまぜ、レモンの輪切りをのせてできあがり☆

