

# 給食だより

H30. 12月水俣市学校給食センター  
文責 山田 真祥子



今年も残すところ後一ヶ月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。  
この時期は、空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすためにも、うがい・手洗いの徹底や食事の面からも寒さに負けない体をつくっていきましょう！

## 風邪(病気)に負けない体をつくろう！

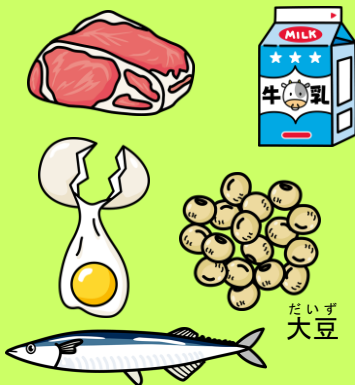
人間の体には、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。自分の体を自分で治そうとする力を高めるためには、栄養・睡眠・運動が必要です。



### 栄養

たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスのとれた食事をとりましょう！

#### たんぱく質



ウイルスに抵抗する力をつけます。

#### ビタミンA



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスの侵入を防ぎます。

#### ビタミンC



ウイルスに抵抗する力をつけます。

### 睡眠



体を守る力(免疫力)や、病気を治す力は、睡眠中に作られます。夜更かしをせずに、しっかりと睡眠をとりましょう！

### 運動



外で元気に遊んだり、積極的に体を動かしたりして、病気に負けない体力をつけましょう！

### それでも風邪をひいてしまったら・・・

熱があっても体力を消耗しているときの食事は、水分をしっかりととり、消化のよい“おかゆ”や“うどん”などが良いです。また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしの良い“スープ類”や“ゼリー類”などがおすすめです。

