

令和5年度

食育だより 12月号

若桜町立学校給食センター

今年は秋ごろから全国的に風邪やインフルエンザが流行していて、寒さがますます厳しくなるこれからの時期にも一層注意が必要です。体の免疫力（ウイルスや菌などから自分の体を守る仕組み）が低下していると、いろいろな病気にかかりやすくなります。免疫力を高めて毎日元気に過ごすためには、**栄養バランスのよい食事**、**適度な運動**、**十分な睡眠**が大切です。また、**手洗い**やうがいも忘れずに！

かぜ予防のために意識してとりたい栄養素と食品

たんぱく質

体力をつける



ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を保護する



ビタミンE

血行をよくする



ビタミンC

免疫力を高める

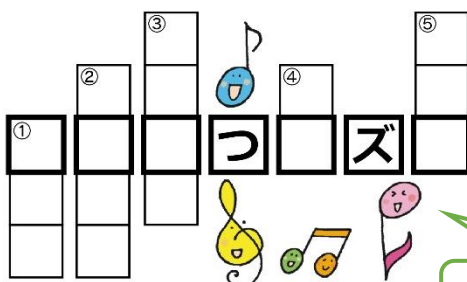


そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子（腸内環境）を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① にほん地図と〇〇〇地図。
- ② 朝に東からのぼって、西に沈む。
- ③ 夜遅くまで起きてること。
- ④ フランスの首都。
- ⑤ 重さの単位。キロ〇〇〇。

かぜの予防のためにも大事にしよう

学校がある日も、冬休みも！

