

あけましておめでとうございます

新年が明けて、清々しい毎日を過ごされていることと思います。これから寒さが厳しい季節になります。よく食べ、よく遊び、夜はよく眠れる生活リズムを整え、心身ともに健やかな体をつくっていきましょう。今年も子どもたちの健康をしっかり支える食事を提供していきます。よろしく願いいたします。

かぜに強くなる食事

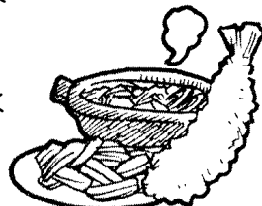
◆たん白質をたくさんとろう

体の内に入ってきたかぜのウイルスは免疫物質がやっつけてくれます。この免疫物質をつくるにはたんぱく質が必要です。ですからかぜを予防するためには、たん白質を十分にとることが大切です。肉、魚、卵、牛乳、とうふなどをたくさん食べましょう。



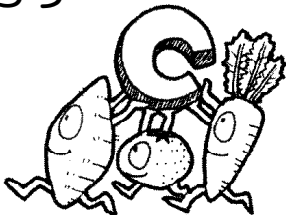
◆脂肪(油)も不足しないように

脂肪は皮膚や口・のどの粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くします。脂肪はビタミンAやビタミンEの働きをよくしてくれます。少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、からだをあたたくします。すき焼き、てんぷら、いため物などに使って食べましょう。



◆ビタミンCを毎日とろう

ビタミンCは、寒さを防ぐホルモンを助け、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。野菜サラダ、大根おろし、さつまいも、みかんなど新鮮な野菜や果物を食べましょう。



◆ビタミンAのをたっぷりとろう

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜や皮ふを強くしてウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草、にんじん、レバーなどを油で料理して食べましょう。



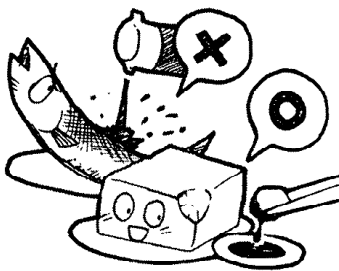
塩分のとりすぎに気をつけよう!

みなさんがよく知っている調味料に「塩」がありますね。この「塩」はからだの中で大切な働きをしているので、人間は「塩」をとらないと生きていくことはできません。しかし、たくさんとりすぎると、「高血圧」という状態になり、いろいろな病気になりやすくなります。自分のからだのことを考えて、「塩」をとりすぎないように気をつけましょう。

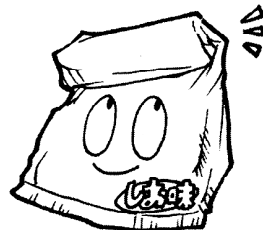
こんなことに気をつけよう!



インスタントのラーメンやうどんなど食べるときは、スープを全部飲まないで残すようにしましょう。



冷ややっこや焼き魚を食べるときには、しょうゆをかけるのではなく、つけて食べるようにしましょう。



おやつやせんべいや塩味のスナック菓子を食べるときは、たくさん食べすぎないようにしましょう。