



Lunch Time

～ 境 二 中 食 育 だ よ り ～



令和3年 12月1日

境第二中学校 給食部

今月のめあて
寒さに負けない食事をしよう

寒さも本格的になってきました。**栄養バランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠・こまめな手洗い**で風邪を予防しましょう。

かぜ 2022 しょう ふ からだ
風邪をひかない丈夫な体をつくろう!



栄養素を意識して食べられるといいですね。

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

たんぱく質

体力をつける



魚介類

肉類

大豆・大豆製品

卵

牛乳・乳製品

ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を保護する



ウナギ

ギンダラ

レバー

にんじん

かぼちゃ

ほうれん草

ビタミンE

血行をよくする



アーモンド

ピーナッツ

ひまわり油

サケ

ツナ缶

かぼちゃ

モロヘイヤ

ビタミンC

免疫力を高める



野菜

いも類

果物

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。

※免疫とは・・・ 病気の原因となるウイルスや菌などから自分の体を守る仕組みのことです。



6つのキラキラ洗いでブロック! がせふんエンジェルズ

手には風邪などのウイルスが付いていることがあります。そのまま汚れた手で食べてしまうと、手から口、鼻や目などの粘膜を通して、ウイルスが体内に入り病気を引き起こす原因となります。

せっけんを使って、しっかり手洗いして、清潔なハンカチやタオルで手をふきましょう。

