



給食だより



新年があけて1か月が経とうとしています。お正月が終わったと思ったらもう節分です。寒さがまた一段と増す時期となりました。

風邪やインフルエンザが流行ってくるので手洗い、うがいをしっかりと感染対策を徹底しましょう！！

また、ウイルスの抵抗力を高めるためにバランスの良い食事を3食きちんととるように心がけましょう！



年間食育テーマ

きちんと食べよう朝ごはん！

じゃこチーズトースト

材料 1人前

- ・食パン 1/2枚
- ・マヨネーズ 10g
- ・しらす干し 4g
- ・チーズ 10g

作り方

- ① 食パンにマヨネーズを塗る。
- ② しらす→チーズの順にのせる。
- ③ オープントースターで焼く。

今月のおすすめはこれ！



朝ごはんにはピッタリです！ぜひ試してみてください！



今月の食育テーマ
病気にならない体作りをしましょう



風邪をひかないための食事ポイント

①免疫力を高める

ビタミンCには免疫力をアップさせるのに効果があります。風邪予防には重要です。みかん、いちご、キウイ、ブロッコリーなどを積極的に摂りましょう！給食にもフルーツは出るので残さず食べましょ



②ウイルスの侵入を食い止める

ウイルスはのどや鼻の粘膜から侵入します。粘膜が乾燥するとウイルスは入りやすくなります。粘膜を保護してくれる栄養素がビタミンAです。ビタミンAはにんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜に豊富に含んでいます。緑黄色野菜をしっかり摂ってウイルスを食い止めましょ



③腸の働きを整える

腸のは人間の体の中で一番免疫細胞が集まっています。発酵食品、食物繊維を摂取することで腸内の善玉菌が増え、免疫力アップにつながります。上手に取り入れて免疫力アップさせましょ

