

12月の給食だより

《 かせは予防が大切!! 》

いよいよ冬本番！気温も低くなり、空気が乾燥してきました。かせは、予防が大切です。ウイルスに負けないよう、手洗い・うがい、睡眠。そして、バランスの良い食事でかせに負けない体をつくりましょう。

手洗いは、石けんを使って丁寧に洗いましょう!!



----- かせ予防に必要な栄養素 -----

--- たんぱく質 ---

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。不足すると体力が低下し、かせをひきやすくなってしまいます。

--- ビタミンA ---

かせのウイルスは、口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは鼻の粘膜を強化し、のどの粘膜を守り、ウイルスが体に入ってくることを防ぎます。

--- ビタミンC ---

ビタミンCには、病気に対する抵抗力を高める働きがあります。野菜や果物、芋類に含まれています。



----- 12月22日は、「冬至」です。 -----

冬至とは、1年のうちで最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い1日です。この日にかぼちゃを食べてゆず湯に入ると、かせをひきにくいとされています。

また、『運盛り』といって終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いとも言われています。この7つの食べ物にはかせ予防に必要な栄養素のビタミン類や、炭水化物、食物繊維なども多く含まれます。

にんじん



れんこん



なんきん(南瓜)



ぎんなん



きんかん



かんてん



うどん



複十字病院
FUKUJUJI HOSPITAL
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ 朝ごはん

給食だより

栄養科



朝ごはんは1日のはじまり
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ
朝食に野菜料理をプラスすると、
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

・ 2019年12月1日