



1月の給食だより

《寒さに負けない身体づくり》

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。冬の厳しい寒さはこれからが本番。食事を見直し、寒さや風邪に負けない身体づくりを行いましょう。

●身体を温める食材

体温が下がると、免疫力も低下してしまいます。また、胃や腸が冷えると、食べ物を消化する働きも落ちてしまうため、温かい食事で身体の芯から温めましょう。ねぎやしよугなど香味野菜には身体を温める効果があります。



●免疫力アップに関わる栄養素

身体をあたため、抵抗力を高めます。

たんぱく質



皮膚や粘膜を健康に保ち、細菌やウイルスから身体を守ります。

ビタミンA



免疫細胞の働きを活性化させます。

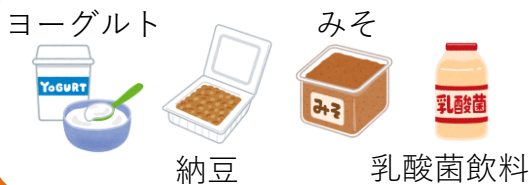
ビタミンC



●腸内環境を整えましょう

腸には免疫細胞の多くが存在し、免疫をつかさどる臓器でもあります。腸内環境を整えることで、免疫力アップにも繋がります。

〈善玉菌を含む食品〉



〈善玉菌のエサとなる食品〉

・食物繊維を多く含む食品



・オリゴ糖を多く含む食品



栄養素バランスのよい食事(主食・主菜・副菜を揃える)や適度な運動・十分な睡眠も健康な身体づくりには必要です。

< 参考 保健指導リソースガイド >



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

・ 2023年1月1日