

# School lunch news

2021・JANUARY

## 寒さに負けない体作りを

だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、冬に備えましょう。

### 栄養バランスのよい食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。



### 適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



### 十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。



### こまめな手洗いうがい

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。がらがら



## 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



その他、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。

