



給食だより

1月



木本共同調理場



あけましておめでとうございます



2021年になりました。充実した冬休みを過ごせましたか？

3年生は卒業まで2ヶ月、1、2年生の皆さんは進級に向けて、寒さやウイルスに負けず学年最後の学期を送りましょう。

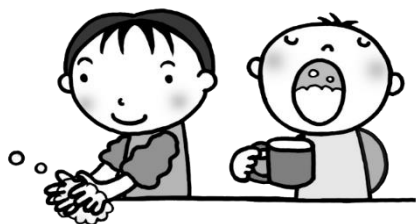


ウイルスに負けない体をつくろう！

風邪の原因となるウイルスが体の中に入っても風邪をひく時とひかない時があるのはなぜでしょう。それは体にウイルスを退治する働きがあるからです。これを体の免疫力や抵抗力といいます。疲れがたまっていたり、寝不足や食生活が乱れていたりすると、この力が弱くなりウイルスに負けて風邪をひいてしまいます。のどや鼻の粘膜の働きを助けるビタミンAや免疫力を高める作用のあるビタミンCを多く含む食べ物をとるように心がけましょう。



● まずうがい、手洗い！



風邪やインフルエンザなどの予防のために何よりも大切なことは「手洗い・うがい」です。外から家に帰ってきた時には必ず手洗い・うがいをして、体の中にウイルスが入るのを防ぎましょう。

● さらにパワーアップ！



風邪の予防にはビタミンAとビタミンCを多く含んだ食べ物がおすすめです。ビタミンAは緑黄色野菜（色の濃い野菜）やうなぎ、レバーなどに。ビタミンCはみかんやグレープフルーツ、いちご、キウイフルーツなど酸味のある果物、いも類、野菜類に多く含まれています。



適度な運動



しっかり食べて、ぐっすり眠る

