



食育だより



第1号

鹿沼市立みなみ小学校

あけましておめでとうございます。

本年も、子どもたちが健やかに成長できますように、安全で美味しい給食の提供に調理師2名と栄養士1名、力を注いで参りますのでどうぞよろしくお願い致します。



風邪に負けないからだづくり



十分な睡眠と手洗い、うがい、バランスのよい食事でかぜに負けない丈夫なからだをつくりましょう。

インフルエンザの予防に効く食べ物について

① たんぱく質

たんぱく質は、体の大部分を構成する栄養素。
インフルエンザの抗体の主成分もたんぱく質です。

たんぱく質を多く含むもの



② ビタミンA

皮膚やのどを保護する働きがあります。
ウイルスの侵入を防ぐのに役立ちます。

ビタミンAを多く含む食品



③ ビタミンC

免疫力を強化するとともに、インフルエンザウイルスを
撃退して治癒を高める働きがあります。

ビタミンCを多く含む食品



④ ビタミンD

免疫バランスを調整する働きがあります。
ビタミンDを摂ると、インフルエンザの
発症率がさがったという報告もあるそうです。

ビタミンDを多く含む食品



⑤ 乳酸菌

インフルエンザ対策として、効果的。
ウイルスを撃退するNK細胞は、腸内に多く存在するため、乳酸菌で
腸内環境を整えることがウイルス撃退につながります。

乳酸菌を多く含む食品



栄養バランスのよい食事

ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高める『たんぱく質』
『ビタミン』『乳酸菌』を十分にとり
バランスのとれたよい食事をとることが大切です。