



# ～給食だより～

## 栄養たっぷり温かごはんて風邪予防！

子ども達が風邪をひきやすい時期になります。風邪を予防するには、日頃からウイルスに感染しないよう栄養・運動・睡眠をしっかりとる事と手洗い・うがいなど衛生面に注意することが大事です。

### ★抵抗力を養う食事のポイント

毎食、いろいろな食材からバランスよく栄養を摂りましょう！

\*たんぱく質で抵抗力アップ

基礎体力をつけて抵抗力を高めます



\*ビタミンCで免疫力アップ

ウイルスの感染や寒さへの抵抗力をつけ、風邪の予防に役立ちます



\*ビタミンAでウイルスを防ぐ

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入口を丈夫にします



歯を大切にしましょう



11月8日は「いい歯の日」です。歯は食べものを噛むために欠かせないもので、力を出すときにくいしばるなど、重要な働きをしています。

食べ物をしっかりかむと、たくさんの良い効果があります。

噛むことの大切さを知り、よく噛む習慣を身につけましょう。

- ① 脳の働きをよくする
- ② 消化を助ける
- ③ 虫歯を防ぐ
- ④ 肥満を防ぐ

