



2025年12月号

美深町学校給食センター

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



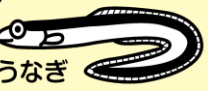
にんじん



レバー



ほうれん草



うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ



いちご



キウイフルーツ



じゃがいも

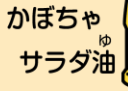
ビタミンE



かぼちゃ



サケ



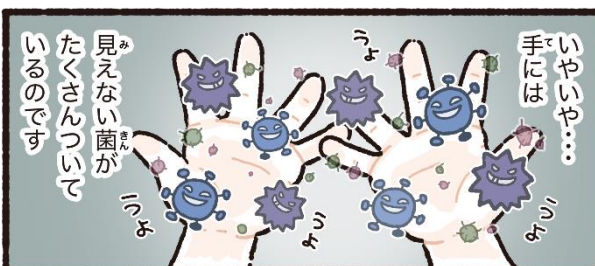
サラダ油



アーモンド

本当にきれい?

菌やウイルスは、人の手のしわやツメの中に入り込みます。ていねいな手洗いが大切です。



かぜやインフルエンザなどが流行っています。手洗いうがいを忘れずにしましょう。