

11月 給食だより

秋も一段と深まり、この季節は色々な食べ物がおいしさを増す季節です。これからは温かいものや、冬野菜のおいしい季節。体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、これから迎える寒い冬を乗り切りましょう！

😊 ☺ ☻ ☹ ☺ ☻ 食物繊維をしっかりとりましょう!! ☺ ☻ ☹ ☺ ☻ ☹

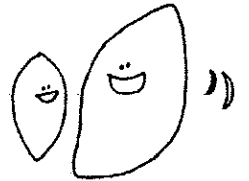
食物繊維は、野菜や海藻・芋・豆・穀類などの植物性食品に多く含まれており、腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促すとともに、有害物質を体の外に出す働きをしています。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体をつくりましょう。

食物繊維を多く含む食材

穀物・・・ごはん・うどん など
芋類・・・さつまいも・じゃがいも・板こんにゃく など
豆類・・・納豆・あずき・赤味噌 など
野菜類・・・ほうれん草・ごぼう・かぼちゃ など
きのこ類・・・生椎茸・えのきたけ・しめじ など
海藻類・・・昆布・のり・寒天 など

色々な予防にもなります!!

- ★便秘予防
- ★大腸がん予防
- ★生活習慣病予防
- ★肥満予防



♡ ♡...♡...♡ ♡...♡ ♡...♡ ♡...♡ 感染症に気をつけましょう! ♡ ♡...♡ ♡ ♡...♡ ♡ ♡

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。気温が下がり、空気が乾燥してくると、風邪をひきやすくなります。手洗いうがい、かぜ予防の基本です。感染症予防においても、手洗いうがいをすることにより、高い予防効果が得られます。また、秋から冬にかけては、インフルエンザの流行が始まるシーズンです。規則正しい生活と十分な栄養で免疫力をつけて、病気に備えましょう。

●免疫力アップの食事のとり方

- ① 「主食(ごはん・パン・麺)」「主菜(メインのおかず)」「副菜(野菜のおかず)」をそろえること。
- ② 間食で乳製品、果物をプラスしましょう。

●たんぱく質で免疫機能を高めよう

たんぱく質は、筋肉だけでなく「血」「骨」「ホルモン」そして「免疫物質」の材料となります。たんぱく質の多い食品には、肉・魚・大豆製品・チーズなどがあります。