

給食だより 12月号



熊谷高等学校 定時制
平成30年12月 発行

今年も、残すところあと1か月となりました。12月は「師走」というように、年末年始の準備に向けてあわただしい月ですが、そんなときこそ生活リズムを見直して、体調を整えるように心掛けましょう。また、寒さもぐんと増し、空気も乾燥するため、風邪やインフルエンザにかかりやすい時期でもあります！外から帰ったら、手洗いうがいをして、しっかり予防しましょう。もちろん、給食を食べる前にも忘れないでくださいね…！

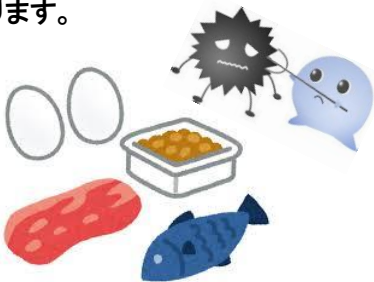
風邪予防のための食事ポイント



風邪は私たちが一番かかりやすい病気です。わりと軽く見られがちですが、「風邪は万病のもと」というように十分に気をつけなければなりません。風邪予防のための食生活のポイントをチェックしましょう。

①たんぱく質をしっかりとる

体内に侵入したウイルスをやっつけてくれる「白血球」の材料となります。



②ビタミンの補給を忘れずに

野菜や果物に多く含まれるビタミン類には、身体の抵抗力を高めてくれる効果があります。



③脂質(油)も忘れずに

粘膜をつよくするビタミンA、血行を良くするビタミンEは油脂といっしょにとると吸収力がアップ！また油脂は身体をうごかすエネルギー源になります。



風邪に負けない秘訣はビタミンACEにあり！

風邪に負けない身体づくりに欠かせないのは、「**ビタミンACE（エース）**」と呼ばれるビタミン群です。これらのビタミン群には、**粘膜を強くし、身体の免疫力を高める効果**があります。ビタミンACEを多く含む野菜や果物、魚介類などを多くとるよう心掛けましょう。また、旬の食材には**ビタミンACEが多く含まれているので、旬のものを食べることもおすすめ**ですよ！

