

12月

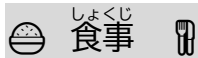
食育だより

藤崎町
学校給食センター

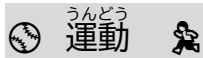


ひょうき
で病気を
よぼう
予防しよう！

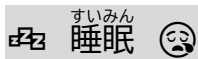
人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、風邪やインフルエンザ、マイコプラズマなどの流行性の病気にかかりやすくなります。それらを予防するためには、日頃から免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが、以下の3つです！



… 1日3食、栄養バランスの良い食事をしっかりと食べる

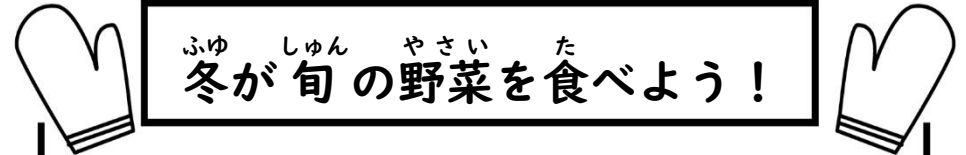


… 適度な運動をする



… 十分な睡眠をとり、きちんと休養する

また、「笑うこと」にも免疫力アップの効果があるといわれています。毎日笑って楽しく過ごし、風邪などの病気に負けない、丈夫で健康な体をつくりましょう！



旬とは、野菜などがよくとれて、味が最も良い時季のことです。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なくさまざまな食材を食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。旬の物を食べましょう！

～ 冬に旬をむかえる野菜 ～

はくさい、ほうれんそう、だいこん、こまつな、ねぎなど



* 冬野菜の栄養 *



ビタミンC (はくさい、ほうれんそう、ねぎなど)

…風邪予防に効果的！体内でのコラーゲン生成を助け、のどや鼻などの粘膜を強化してくれます。

カルシウム (だいこん、こまつな、ほうれんそうなど)

…イライラをしずめてストレスを緩和し、免疫力の低下を防いでくれます。

硫化アリル (ねぎ)

…ねぎに含まれる香り成分。優れた殺菌効果で風邪などを予防してくれます。