

12月食育だより

高崎学校給食センター



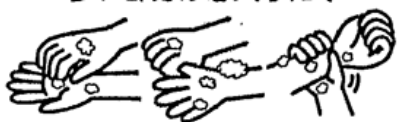
風邪など感染症に負けない体をつくろう!

近くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると悪いですが、つつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

にんじん かぼちゃ
ほうれん草 レバー ウナギ

ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる

ブロッコリー いちご アか赤ピーマン
キウイフルーツ ジャがいも

ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

アーモンド かぼちゃ ひまわり油
モロヘイヤ トラウトサーモン

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



朝ごはんレシピ

◎ ヨーグルトむしパン (1人分)

【材料】

- ・ホットケーキミックス: 50グラム
- ・ヨーグルト(無糖): 大さじ1
- ・はちみつ: 小さじ1
- ・サラダあぶら: 小さじ2分の1

【作り方】

- ① マグカップに全ての材料を混ぜあわせる。
- ② ふんわりとラップをかけ、600ワットの電子レンジで1分30秒加熱する。
- ③ 竹串をさして生の生地がついてこなければ完成!