

# 1月 給食だよ!

2022年1月配布

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう  
おいしく楽しい食事を心をこめて作っていきたいと思います。  
今年もよろしくお願ひいたします。

## 食事で風邪予防!! 風邪を予防する栄養素

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。体の芯から温まる食事、朝・昼・夕の食事をきちんととり、栄養をしっかりと取り入れて、風邪を予防しましょう。

### たんぱく質

体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



### 炭水化物

発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



### ビタミンA・C

皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



### 熱が出た時、お腹をこわした時には

熱があつて食べたくない、そんな時でも水分補給は

必要です。熱により体内の水分が失われると脱水状態になります。お腹をこわして下痢の時も水分補給は必要です。消化のよい温かいものをメインにして、普通食に近づけていくようにしましょう。

★矢印の順に消化がよくなります。病状によって使い分けてください。



免疫力を高める!? **笑う**って体にいいらしい!

ガン細胞や細菌に感染した細胞を攻撃する細胞に、ナチュラルキラー(NK)細胞があります。この細胞は、白血球のひとつで、常に体内に存在し、免疫活動を行っています。NK細胞が笑いによって活性化されるそうです。笑って免疫力を強化できるということです。

笑う門には  
福来る

