

給食だより 11月

平成30年10月31日 認定こども園一関南保育園

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンAの4つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

また、大根、かぶ、ねぎ、白菜など寒くなって味がよくなる冬の野菜です。大根、かぶ、ごぼう、さといも、れんこん、しょうがなどの根菜類は、体を温めるものが多いので積極的にとりたいものです。



<食生活のポイント>

●タンパク質を十分に補いましょう

私たちの体内にかぜのウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分は、タンパク質からつくられているので、かぜを予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品など十分とることが大切です。

●脂肪(油)も不足しないようにしましょう

脂肪はからだの皮膚や口・のどの粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くします。その他、脂肪はビタミンAやビタミンEの働きをよくしてくれます。

●ビタミンの補給も忘れずにしましょう

ビタミンAやビタミンCは、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物をいつもかかさず食べましょう。

