

## ペロリ！



第9号

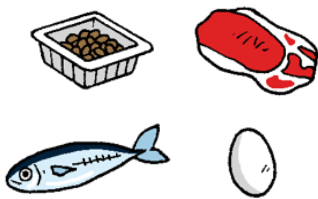
日中でも気温が上がらず、毎日寒いですね。空気が乾燥しているので、風邪やインフルエンザが流行しやすく、欠席している人も多くなっています。好き嫌いをなく食べて、健康な体で過ごしましょう。また、もうすぐ冬休みです。冬休み中にはクリスマス、年越しそば、お正月、七草、鏡開き…とおいしいものを食べる行事が多くあります。おいしい食事を食べながら、元気に過ごしてくださいね。

## 寒さに負けない食事をしよう

寒くなり、空気が乾燥してくると、体の免疫力が下がり、風邪やインフルエンザなどの病気になりやすくなります。病気に負けないで元気に過ごすためには、バランスのよい食事を心がけ、強い体を作ることが大切です。特に、「たんぱく質」「ビタミンA」「ビタミンC」を意識して摂取するとよいですよ！

## たんぱく質

(肉・魚・卵・大豆など)



体を温め病気に負けない体をつくれます。

## ビタミンA

(レバー・色の濃い野菜など)



鼻やのどなどの粘膜を健康に保ちます。

## ビタミンC

(その他の野菜・果物など)



免疫力・抵抗力を高めて病気から守ります。

## ☆給食ひとくち話☆

なぜパンの日だけでなく、ご飯や麺の日にも牛乳が出るのかと疑問に思ったことがあるかもしれません。これは、学校給食では1日に必要なカルシウム量の半分を提供するように決められているからです。そのため、効率よくカルシウムを摂取できる牛乳が、毎日の給食で提供されています。