

# 11月給食だよ

夕暮れがずいぶん早くなり、秋の深まりを感じます。朝晩の冷え込みが強くなり、空気も乾燥してくるこの季節は風邪をひきやすくなります。朝ごはんをしっかり食べ、体調管理に気を付けて、毎日元気いっぱいにご過ごしましょう。



## 冬はもうすぐ！風邪予防を

1日のなかでも朝夕と日中との気温差が大きくなってきました。空気が乾燥し、ウイルスが増えるのに格好の条件になります。元気に冬を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと外出後や食事前にはうがい、手洗いをかかさないうように心がけましょう。

### ☆食事で風邪予防☆

風邪ウイルスに勝つためには、バランスのよい食事で栄養をしっかり補給することが大切です。特に免疫力をアップしてくれるビタミンをたくさん摂りましょう。

「**ビタミンC**」…ブロッコリー・じゃがいも・いちご・柑橘系などウイルスや細菌から体を守り、免疫力を高める働きがあります。

「**ビタミンA**」…南瓜・小松菜・人参・鶏レバーなどウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を保護する働きを持ちます。



## 冬野菜について

冬の代表的な野菜には、ビタミン類がたくさん含まれています。冬野菜をいっぱい食べて、寒さに負けないからだ作りをしましょう。



### <かぶ・大根>

根の部分には血圧を下げてくれるカリウムを含み、葉の部分も栄養が豊富です。



### <ほうれん草>

貧血予防、改善になります。夏に比べてビタミンCの含有量は3倍あります。



### <白菜>

白菜の食物繊維は消化が良いです。風邪予防や、肌に潤いを与えます。



### <ネギ>

風邪の初期症状の、のどの痛みを緩和します。血行を良くし、保温作用があります。