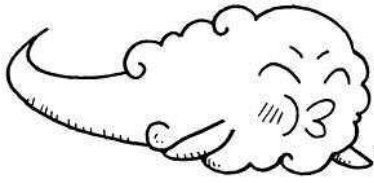


給食だよ 12月号

家庭数

さいたま市立上里小学校
令和3年11月30日



寒さに負けない体をつくろう！

12月に入り、寒くなってきましたね。人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけましょう。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり取ることです。中でも、ビタミンAとビタミンCは、体の免疫力や抵抗力を高めてくれます。ビタミンA、ビタミンCは、野菜や果物に多く含まれています。寒さに負けない体をつくるために野菜や果物を積極的に食べましょう。

そのほかにも、適度な運動をすることと、十分な睡眠をとることも大切です。栄養バランスのよい食事・適度な運動・十分な睡眠の3つをしっかりと行い、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

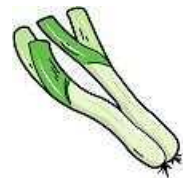


てあら 手洗い・うがい も忘れずに！！

外から帰った時、食事の前には必ず、石けんでていねいに手を洗い、のどの奥までしっかりガラガラうがいを行いましょう。



～ 今月の地産地消食材 「岩槻ねぎ」 ～



岩槻ねぎはさいたま市岩槻区が発祥の野菜です。

みんながよく食べている白いねぎよりやわらかく、甘くておいしいです。またねぎの白い部分より青い

部分が多いのも特徴です。免疫を高めるアリシンやビタミンA、かぜを予防してくれるビタミンC、

血圧を下げる働きのあるカリウム、骨や歯のもとであるカルシウムなどの栄養が含まれています。ねぎ

はかぜ予防にもなる野菜として有名です。ぜひ、岩槻ねぎを食べて、元気に冬を乗り切りましょう。