給食だより　2023　2月号

富良野学校給食センター

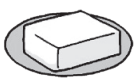
寒さに負けない食事をしよう

風邪予防には、手洗い・うがいや、しっかりと休養（睡眠）をとることが大切です。これらのことに加えて食事からも寒さに負けない体づくりをしましょう！

寒さをふきとばす、冬の食事とは？

たんぱく質はたっぷりと！

魚・肉・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品は、体をつくるたんぱく質がたくさん含まれています。寒さに負けない丈夫な体をつくります。

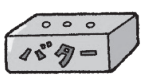


のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA

風邪などのウイルスは、のどや鼻から侵入してきます。

ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、体の抵抗力を高めます。

脂質も上手に利用！



油や脂肪などの脂質は少しの量で、たくさんのエネルギーをつくり、体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。

まいにちとりたいビタミンC！

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも含まれています。

教えて！　うがいマン