



給食だより

文京区立文林中学校

平成30年12月4日



今年も残りわずかとなりました。年末・年始の楽しい行事が続き、生活リズムが崩れがちで風邪が流行しやすい季節でもあります。「風邪は万病のもと」と言われるように十分に気を付けなければなりません。朝・昼・夜の3食をしっかりと食べ、栄養のバランスにも気を付けて寒い冬を元気に過ごしましょう。

～風邪に負けない食事のポイント～

風邪に負けない丈夫な体を作るためには、栄養素の役割を知り、好き嫌いをせずに毎日栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

○たんぱく質 → **体力をつける**

- ・寒さで消耗した体力を回復させる
- ・体の抵抗力をつけ、スタミナのもとになる

たんぱく質を多く含む食品…肉、魚、卵、大豆・大豆製品など

○ビタミンA/ビタミンC → **抵抗力をつける**

ビタミンA

- ・皮膚やのどの粘膜を丈夫にし、鼻やのどからのウイルスや病原菌の侵入を防ぐ

ビタミンAを多く含む食品 …緑黄色野菜など

ビタミンC

- ・風邪などに対する抵抗力を高める
- ・体内に蓄えておくことができないので、毎日摂ることが大切

ビタミンCを多く含む食品 …その他の野菜、果物など