

# 給食だより



鳥栖市教育委員会  
令和5年 12月発行

小学校の

学校給食センターで一緒にたくさん仲間を募集しています!



詳しくはこちら

給食だよりはHPにてカラーで見ることができます♪



今年も残りわずかになりました。日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しくなっていきます。これから「クリスマス」「お正月」と楽しい行事が続きます。元気に年末年始を過ごすためにも、バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけましょう。

## 寒い冬も元気に過ごそう!!

なぜ、この時期に風邪やインフルエンザが流行るの...??



気温の低さや乾燥が厳しくなるにつれ、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどさまざまな感染症が増加します。風邪の原因はウイルスによるものが多く、低温・低湿度を好むウイルスにとって、冬は長く生存できる絶好の環境です。また、寒さと乾燥に強く、暑さと湿気に弱いインフルエンザウイルスにとって、冬は最も活発になれる季節です。普通の風邪ウイルスと違い、空気中にただよって長時間生存することができます。そのため、感染者がいれば、その周辺にいる人にも感染しやすくなってしまいます。

## 風邪予防の4つのポイント

### ①手洗い・うがい



手には風邪などのウイルスが付着している場合があります。丁寧な手洗いで、ウイルスを流し落としましょう。

### ②食事

栄養バランスのよい食事を3食しっかりととりましょう。



- たんぱく質をたっぷりと
- 炭水化物をしっかりと
- 毎日欠かさずビタミンC
- ビタミンAも忘れずに

### ③運動



元気に体を動かせば、筋肉が増え、骨が強くなり、丈夫な体を作ります。スポーツをしたり、外で元気に遊んだりしましょう。

### ④睡眠



寝不足になると、風邪をひきやすくなります。夜は早めに寝てゆっくり休みましょう。朝も早く起きることができ、生活のリズムが整います。

## 免疫を高める食べ物



免疫力はその60~70%が腸にあると言われています。腸を元気にして免疫力を高めましょう!!

### 【発酵食品】

発酵食品は腸内細菌を増やし環境を整える食品です。また乳酸菌には動物性と植物性があるのでどちらもバランスよくとりましょう!

食品例(乳酸菌)

動物性:ヨーグルト、チーズ、発酵バターなど

植物性:キムチ、ぬか漬け、ザーサイ、ピクルスなど

### 【大豆食品】

善玉菌のえさになるオリゴ糖が豊富な大豆食品。

また、納豆などは発酵食品でもあるのでとても有効的です!

食品例:味噌、醤油、納豆、豆腐など

### 【バナナ】

オリゴ糖が豊富で抗酸化作用の最も高い食品。疲労回復や生活習慣病予防にも効果があります

### 【体を温める食品】

平熱は1℃下がると免疫が30%も落ちてしまうと言われています。基礎体温を高くしておくことも風邪の予防につながります。

食品例:しょうが、玉ねぎ、にら、レンコン、にんじん、ニンニクなど