



# 給食だより

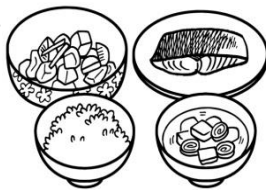
平成28年12月20日  
陸別町給食センター

## 冬を元気にのりきろう

冬はかぜが流行りやすい季節です。冬を元気にのりきるために、手洗いうがいを忘れず、栄養バランスの整った食事をしっかりと、体調管理に気をつけましょう。

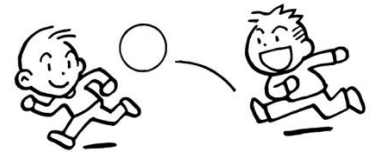
### 栄養バランスの整った食事をとろう

1日3食きちんと食べることが大切です。主食・主菜・副菜・汁物をそろえることで栄養バランスがよくなります。



### 積極的に運動しよう

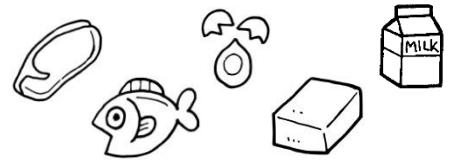
体を動かし体力をつけると、抵抗力を高めることができます。



## かぜ予防のための栄養素

### たんぱく質

たんぱく質は、体を温めて体力を維持するために必要な栄養素です。病気やけがに対する免疫力を高める働きがあります。菌やウイルスに抵抗する丈夫な体をつくるために、特にたんぱく質をとることが大切です。



### ビタミンA

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を健康に保つ働きのある栄養素です。粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぎます。



### ビタミンC

ビタミンCは、病気に対する抵抗力を高める働きがあります。野菜や果物、じゃがいもなどに多く含まれています。



しっかり食べて、

冬を元気にのりきろう！！