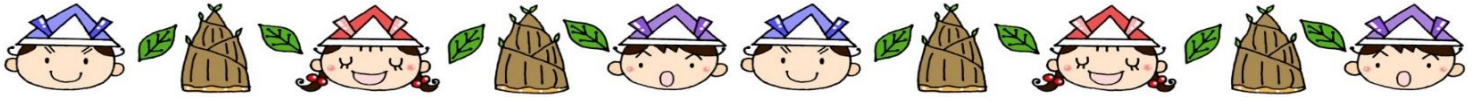




食育だより

〈5月の目標〉
元気な体を作ろう

新緑がきれいな季節になりました。5月に入り学校生活にも少しずつ慣れてくる頃ですが、疲れが出やすい時期でもありますので、基本的な感染症対策に加え、しっかり休養することも大切です。



給食における感染症対策

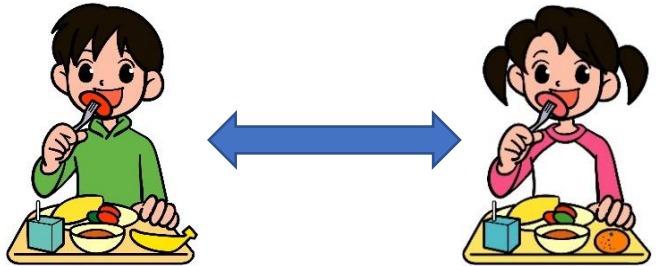


予防の基本は、
手洗いです。
手洗い・消毒を
してから食べます。



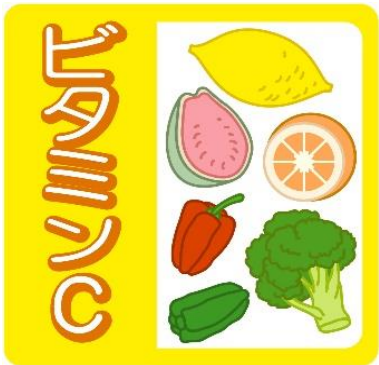
給食を配る担当は、必ず
衛生チェックをしてから
行います。
体調が悪い時などは、
配食をしないようにします。

換気をよくし、「向かい合わせにならない」
「密集しない」ように座席間の間隔をあけて
配置して給食を食べます。



体のバリア
機能を高める

免疫力UP食材！



【豊富に含む食材】
・レモン
・グレープフルーツ
・赤ピーマン・ピーマン
・ブロッコリー

【ビタミンCの効果】
・コラーゲンの生成
・動脈硬化予防
・ストレスに対する抵抗力の向上
・免疫力の向上

【ビタミンDの効果】
・骨の形成や筋肉を作る
・体内に侵入したウイルス等を退治する
・免疫力の向上
・紫外線に当たると皮膚で生成され肝臓に蓄えられる

【豊富に含む食材】
・あんこう
・さんま
・鮭・ちりめんじゃこ
・きくらげ・しいたけ
・たまご



