



給食だより

令和5年11月29日
高岡市立福岡小学校



風邪予防は食事から



風邪予防は、日頃からバランスのよい食事をとることが大切です。

【主食】… ごはん、パン、麺類

【主菜】… 肉、魚、卵、大豆等を使ったメインのおかず

【副菜】… 野菜類を使った和え物、サラダ、煮物等

これら3つがそろった献立を考えると、自然とバランスのよい食事になります。

また、これからの季節は温かい汁物をプラスすることで、体の内側から温まります。



風邪予防に役立つ栄養素

～風邪のひきはじめにも～



たんぱく質

基礎体力をつけ、
細菌やウイルスへの
抵抗力を高める。



<風邪のときの食事>

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理は控え、消化のよいものを食べるのがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープや味噌汁、りんご果汁、ホットミルクなどでビタミンやミネラルも一緒にとるとよいです。

また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を保護する。



ビタミンB1



ビタミンB2



ビタミンC

ウイルスの侵入を防いでくれる。



- ①こまめな手洗い・うがい
 - ②1日3回バランスのよい食事
 - ③十分な睡眠
 - ④適度な運動
 - ⑤適度な保温と保湿
- これらも風邪やインフルエンザ予防の大切なポイントになります。
できることからしっかり取り組み、元気に過ごしましょう。



あなたの免疫力は大丈夫？

免疫力チェック！！

- 嫌だなあ…と思うことが多い。
- お風呂は湯船に浸らず、シャワーのみである。
- 夜、寝る時間が遅くて寝不足気味である。
- 好きな食べ物しか食べない。

やってみよう！



1つでも当てはまる人は免疫力が弱っているかもしれません。免疫とは、細菌やウイルスから体を守る仕組みのことです。免疫力が弱くなると、病気になりやすい体になってしまいますよ。