

# そうせランチタイムス

平成27年11月号  
匝瑳市学校給食センター

季節は秋から冬へ移り、朝夕の冷え込みも増してきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。栄養バランスのよい食事をきちんと食べて、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。



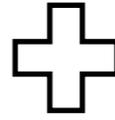
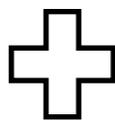
免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜやインフルエンザを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりできていれば、健康な体を保つことができます。免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。



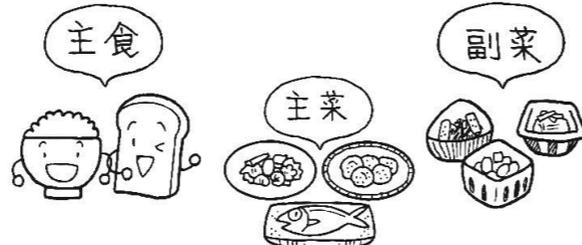
食事

運動

睡眠



主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を心がけましょう。



## かぜをひいてしまったら、 どんな食べ物をとればいい

**たんぱく質** 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



**炭水化物** 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



風邪をひくと胃腸の機能も低下するので、消化の良い食べ物がおすすです。やわらかく料理したり、小さめに切るなどの工夫をしてみましょう。

香辛料などの刺激物は控えるようにしてください。

水分の補給も大切です。脱水症状に注意しましょう。

**ビタミンA・C** 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



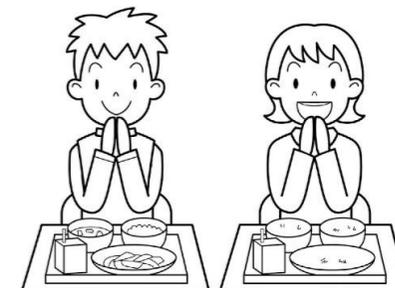
### 11月23日は勤労感謝の日

勤労感謝の日とは、もともと、その年に収穫された農作物の恵みに感謝し、穀物が豊かに実ることを願う「新嘗祭(にいなめさい)」というものでした。今では、国民の祝日に関する法律によって「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。



食べ物に関わるたくさんの人たちに感謝を伝えるあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」

いただきます! ごちそうさま!



心を込めてあいさつをしましょう