



いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。この1年、元気に過ごせましたか？
今年は、新型コロナウイルス感染予防に取り組んでいますが、これからは、さらにインフルエンザが流行する季節となるので、生活のリズムを整え、十分な睡眠と「一日三食」栄養のバランスのとれた食事をとって、体の免疫力を高めましょう。

感染症に負けない食事 4つの基本

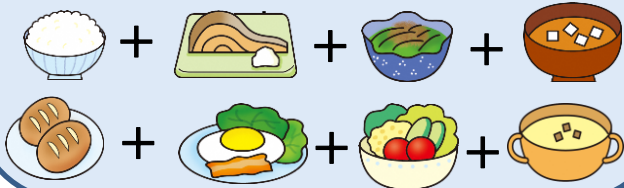
日頃から、栄養バランスのよい食事を取り、免疫機能を整えることが大切です。

1 一日三食、主食・主菜・副菜をそろえ、バランスのよい食事を心がけること！



生活リズムを整えて「一日三食」

主食（ごはん・パン・めん）
主菜（肉・魚・卵・大豆料理）
副菜（野菜・きのこ・いも・海藻の料理）



2 腸内環境を整える発酵食品や食物せんの摂取を！

腸内の善玉菌を増やすヨーグルトやキムチ等の発酵食品や、便通をよくする野菜類、果物、海藻類を食べましょう。



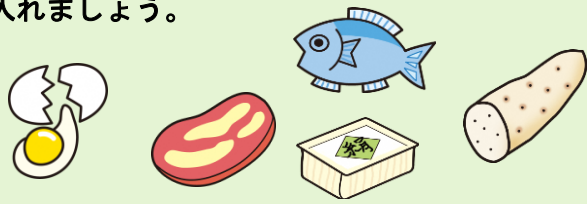
3 免疫細胞の活性化には、抗酸化ビタミンA・C・Eを！

かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草、大根等の野菜類、キウイフルーツ、みかん、柿等の果物類、ごま、アーモンド等の種実類を積極的に食べましょう。



4 皮膚や粘膜の乾燥を防ぐために、たんぱく質やネバネバ食材を！

肉、魚、卵、豆等のたんぱく質や、長芋、オクラ、納豆等のネバネバ食材を献立に取り入れましょう。



★3日(木)の「ほたるいか」と12月の「富山米」について

★「ほたるいか」も国の補助により、無償提供を受けます。

★12月の給食に新米の「ふふふ」のご飯が登場します！

富山の新しいお米「富富富（ふふふ）」は、平成15年から、15年もの長い年月をかけて研究、開発され、平成30年10月にデビューしました。夏の猛暑にも負けず、病気にも強い、旨味と甘味があり、時間がたっても固くなりにくいおいしいお米です。いつも食べている「こしひかり」と「ふふふ」の違いを味わいましょう。

ほほえむうまみ、富山から。



★冬休みに気を付けたい食事のポイント

ふとります。お菓子やジュースのとりすぎ注意！！

ゆっくりよくかんで食べましょう。

やさいをたっぷり食べましょう。

すっきり目覚めておいしい朝ごはん。

みんな風の子元気な子！

（お手伝いや運動をしましょう。）

