

めんえきりよく たか 免疫力を高めよう!

令和2年12月10日
北空知圏学校給食センター

新型^{しんがた}コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスなどの^{よぼう}予防では、^{びょうげんたい}病原体に^う打ち勝つ「^{めんえきりよく}免疫力」を^{たか}高め^{たいせつ}ておくことが大切です。
そのためには、^{えいよう}栄養の^{しよくじ}バランスのとれた^{じゆうぶん}食事と^{きゆうよう}十分な^{すいみん}休養・睡眠を^{しよくじ}とり、^{まえ}食事の^{そと}前や^{かえ}外から^{とき}帰った時には、^てせっけん^てで^{あら}手を洗^ていましょう!



食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり!



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季の体が必要とする栄養が豊富です。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、だ液に含まれる抗菌成分が細菌などを体に侵入するのを防いでくれます。

みそ汁1杯で医者いらず!



朝食での1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

