

節分の翌日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ厳しい寒が続きます。

コロナ、インフルエンザやノロウイルスによる感染症など、病気の予防には、手洗い・うがいはもちろんのこと、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事も大切です。

寒さに負けない体をつくろう！

しっかり食べて体力をつけよう!(たんぱく質)



肉や魚、卵、大豆や大豆から作られる食べ物(とうふや油揚げ、納豆など)、牛乳や牛乳から作られる食べ物(チーズ、ヨーグルトなど)にふくまれるたんぱく質は、体をつくる材料となります。しっかり食べて寒さに負けない体力をつけましょう。

かぜに負けない抵抗力をつけよう!(ビタミンA、C)

野菜に多くふくまれるビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くして、かぜのウイルスが体の中に入ってくるのを防ぎます。また、野菜、くだもの、さつまいも、じゃがいもなどに多くふくまれるビタミンCは、体の抵抗力を強めます。



からだをあたためよう!(脂肪) ※でも、とりすぎには気をつけてね!

少ない量で大きなエネルギーになる油や脂肪は、元気に活動するためのエネルギーになり、体もぽかぽか温めてくれます。でも、とりすぎると太りすぎやこわい病気の原因になるので気をつけましょう。



朝・昼・夕、 きちんと食事をとろう!

早寝、早起きをして、生活リズムをととのえ、朝・昼・夕の3食をしっかりとることが大切です!



食事の手洗いを 忘れずに!

かぜのウイルスは手から目、鼻、口の粘膜について、人間の体の中に侵入してきます。食べる前には、しっかり手を洗いましょう。



給食レシピ



白山市のホームページに、給食レシピがたくさん掲載されました。給食の手作りカレーの作り方や、人気の揚げパンやから揚げ、麻婆豆腐や豆腐カツなど写真付きのレシピです。ご家庭でも作りやすいレシピになっていますので、右のQRコードから検索してみてください。



カレーライス



マーボー豆腐



あげパン



からあげ

