



# きゅうしよくだより

～あおいぞら保育園～

2015. 1. 5



明けましておめでとうございます。去年は…

寒さが厳しくなりました。風邪やインフルエンザの流行る季節…これからの時期には注意が必要です。

ウイルス等の感染予防には、石けんでの手洗い・うがい・マスクの着用、流行っているときには人混みに近づかない等の予防策も必要ですが、これらのウイルスに対して個人の免疫力を高めることが大切です。日頃から栄養、体力作りを心がけ、風邪やウイルスに負けない体で、元気にこの冬を乗り切りましょう。

## 食事で風邪予防!!



寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。

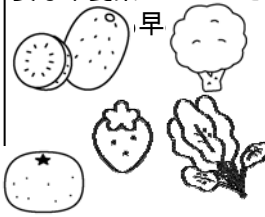
### タンパク質

たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や、治癒力を高める働きがあります。

肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。

### ビタミンC

ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないためにも、必要な栄養素です。また、カゼのウイルスに対する免疫力を高め、みかんやイチゴ、キウイフルーツ、小松菜、ブロッコリー、柿などに多く含まれています。



### 体を温める食品

ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないためにも、必要な栄養素です。また、カゼのウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。



ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、カゼをひきやすくなってしまいます。

### ビタミンA



おせち



つき組調理保育

ことり組はな組調理保育



菜園活動