

給食だより



令和3年度 12月号
愛知県立小牧特別支援学校

あっという間に今年も残り1か月となりました。今年にはみなさんにとってどのような年でしたか。最近では、日に日に寒さが増し、空気も乾燥しているため、風邪やインフルエンザの流行が心配になります。体調を整えて元気に楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



免疫力を高める食事をしよう

風邪などを予防するためには、免疫力（ウイルスに負けない抵抗力）を高める食事をすることが大切です。免疫力を高める食事を取り入れ、新年を元気に迎えられるようにしましょう。

ウイルスから体を守る: ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護する力がビタミンAにあります。のどや鼻の粘膜にはウイルスなどの病原体の侵入を防ぐ役割があります。



緑黄色野菜、うなぎ、レバー、乳製品など

白血球などの細胞をつくる: たんぱく質

白血球は、体内に侵入してきたウイルスを攻撃し、体を守ってくれます。たんぱく質は白血球の原料になります。さらにたんぱく質は体温上昇効果が高く、体を温めてくれます。



肉、魚、卵、大豆、大豆製品など

腸の調子を整える: 食物繊維

食べ物をしっかり消化吸収するためには、腸の調子を整えておく必要があります。食物繊維は便秘を予防し、善玉菌を増やします。



野菜、果物、きのこ、いも、海藻など

欠食の締め切り

令和4年1月7日（金）～14日（金）の欠食締め切りは令和3年12月10日（金）です。通常より早くなりますがよろしくお願ひします。