

令和7年
2月号

いただきます

名寄市
学校給食センター

冬は寒さや乾燥が厳しく、インフルエンザや新型コロナウイルスが流行する時期です。病気にならないためにも、健康な体づくりの基本について確認しましょう！

○手洗い・うがいをしましょう。



病気のもととなるウイルスを体に入れない！
まずは予防が大切です。

○3食しっかり食べましょう。



1日3回の食事から必要な栄養をとりましょう。
ウイルスに負けない、強い体をつくりまします。
おやつを食べすぎに注意！

○バランスよく、偏りのないように食べましょう。



主食・主菜・副菜・汁物・果物などを
組み合わせて食べることで、
病気にかかりにくい健康的な体をつくりまします。

○体を温めて、免疫力を高めましょう。



ウイルスに抵抗する力（免疫力）が高まると、
病気になりにくく、風邪を引いてしまっても
早く治ります。外側からだけでなく、内側からも
体を温めることが大切です。

▶しっかりとりたい栄養素

ビタミン類は、風邪などの病気予防に効果的です。

- ・ビタミンA～皮膚や粘膜を健康な状態に保ち、ウイルスの侵入をブロック！
- ・ビタミンC～体の中でウイルスとたたかう力を高めて、免疫力アップ！
- ・ビタミンE～血の巡りをよくして、免疫力アップ！

～おやつの食べすぎに注意！～



みなさんにとって、おやつは必要ですか？
おやつには、①食事では補えない栄養を補う ②気分をかえる という
2つの役割があります。
素敵な役割を持つ“おやつ”ですが、食べすぎてしまうと体に悪い
影響を与えてしまうこともあります。3食の食事を基本に、おやつを食べ
るときは、食べる量や種類、時間を決めて食べるようにしましょう！