

風邪の予防と食生活

風邪はいろいろな病気の中でも一番かかりやすい病気です。風邪を予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。

☆食生活のポイント

・たんぱく質を十分に摂りましょう

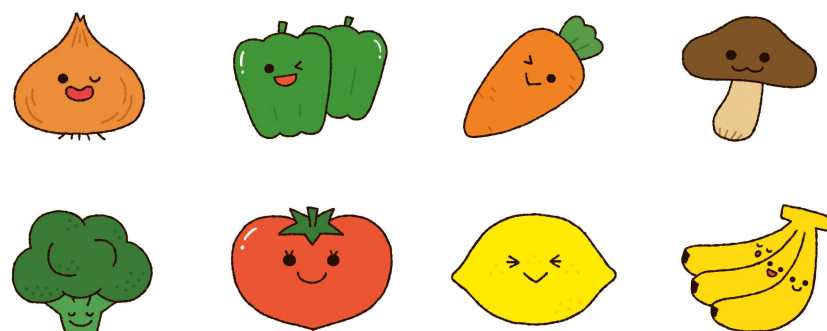
私たちの体内に風邪のウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分は、たんぱく質から作られているので、予防するために積極的に摂りましょう。

・脂肪（油）も不足しないように

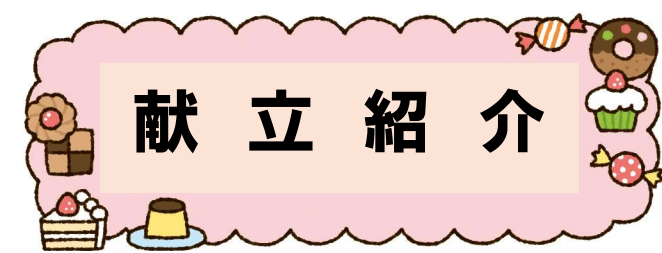
脂肪は体の皮膚や口・喉の粘膜を丈夫にし、風邪のウィルスに対する抵抗力を強くします。また、ビタミンAやEの働きを良くしてくれます。

・ビタミンの補給も忘れずに

ビタミンA、Cは、風邪のウィルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な果物を積極的に摂りましょう。



ビタミン



今月は、1月の献立表の中からおやつを2品紹介します。
子供たちも大好きなおやつで、簡単に作れるのでおうちでもぜひお試しください！

メロンパントースト（1枚分）

食パン	1枚	A	①Aの材料を滑らかに混ぜる。
マーガリン	大さじ1		②①を食パンに塗って、トーストする。
砂糖	小さじ1		
薄力粉	小さじ2		

りんごのコンポート（りんご1個分）

りんご	1個	①りんごを6等分にし、皮をむいて芯を取る。
砂糖	30g	②鍋にりんごと砂糖、レモン汁、水を少し入れ、りんごが柔らかくなるまで煮る。
レモン汁	小さじ1	③温かいままでも冷やしても、美味しくいただけます。

