

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

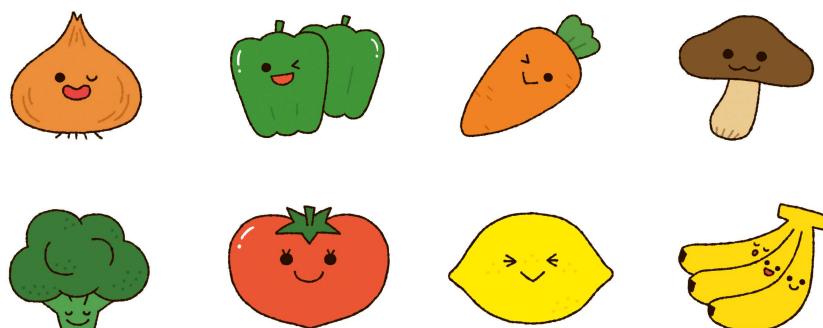
私たちの体内に風邪のウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分は、たんぱく質から作られているので、予防するため積極的に摂りましょう。

・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、風邪のウイ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、風邪のウイ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



献立紹介

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
マーガリン	大さじ1
砂糖	小さじ1
薄力粉	小さじ2

①Aの材料を滑らかに混ぜる。

②①を食パンに塗って、トーストする。

りんごのコンポート（りんご1個分）

りんご	1個
砂糖	30g
レモン汁	小さじ1

①りんごを6等分にし、皮をむいて芯を取る。

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。

③温かいままでも冷やしても、美味しいだけます。

