



## めん えきりよく たか 免疫力を高めよう!

まだまだ寒きこの時季、風邪やインフルエンザ、コロナウイルス感染症の流行が心配されます。予防には、まず手洗いうがいで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐ必要があります。そして栄養バランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、体がウイルスに打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことが大切です。



### 食生活で心がけたいこと

#### 野菜をたっぷり!



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。特に旬の野菜には、その時季に体が必要とする栄養素が豊富です。

#### 朝の果物は、金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

#### みそ汁1杯で医者いらず!



朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

#### よくかんで食べる



消化が良くなるだけでなく、だ液による抗菌作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。



## 苦手な物にも **トライ** しよう!



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか? 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。

小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!

