



2月



# 給食だより

富山市立奥田中学校  
富山市北学校給食センター  
令和7年 2月

暦の上では春とはいっても、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。風邪やインフルエンザの流行が起こりやすい時期です。

体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。



## 風邪や感染症を予防しよう！



風邪はウイルスなどによって起こる、せきや鼻水、発熱やだるさを伴う症状の総称です。昔から「風邪は万病のもと」といわれるよう十分に気を付けなければなりません。風邪や感染症を予防するには食事前の手洗いをしっかりし、栄養バランスのとれた食事をとり、夜は十分に睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。

### たんぱく質をしっかりとる



たんぱく質は、体内に侵入したウイルスから体を守ってくれる白血球を作る材料になります。不足しないように毎日の摂取を心掛けましょう。

### のどや鼻の粘膜を保護する、ビタミンA



ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を保護してくれる働きがあります。不足すると、粘膜が乾燥してウイルスが侵入しやすくなってしまうので、気を付けましょう。

### 毎日とりたいビタミンC



ビタミンCは、白血球の動きを活性化にし、免疫力を高めます。体内で合成できないので、食事で摂る必要があります。野菜や果物、いも類にも多く含まれています。

### 脂質も上手に活用



油や脂肪などの脂質は、少しの量でたくさんのエネルギーを出し、体を温めてくれます。ビタミンAは油といっしょになると吸収がよくなります。

### 外出後と食事前の手洗い・うがい忘れずに



指と指の間、指先、手首などもよく洗う



ハンカチでしっかり水気を拭き取りましょう

手には、目に見える汚れだけでなく、目に見えない細菌やウイルスなども多く付着しています。細菌やウイルスは食事などの際に手を介して口や鼻、目の粘膜から体内に入り、風邪や感染症などの症状を引き起こす原因となります。食事の前の手洗い・うがいはとても有効な風邪や感染症の予防法です。



### 寒い冬こそ、「早寝・早起き・朝ごはん」！



寒さに負けないためには、食事をきちんとすることが大切です。特に朝は、エネルギーを消耗しているので体温も下がっています。朝食を食べることで体温が上がり、心身の活動が高まります。ぎりぎりまで寝ていて朝ごはんを食べないと、エネルギーが不足し、体が温まりません。しっかり食べて元気に登校しましょう。