

今月の給食目標:寒さに負けない食事をしよう

Table with columns for Date, Day, Main Course, Side Dish, Milk, and Special Notes. It lists daily menu items like 'International Cuisine (China)', 'Winter Special', and 'Christmas Menu'.

平均のエネルギー 638 kcal

平均のたんぱく質 24.8 g

献立作成者: 栄養士 平井

寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないようふな体をつくしましょう。

風邪・インフルエンザ予防のポイント

- 1 こまめな手洗い・うがい
2 1日3回バランスのよい食事
3 十分な睡眠
4 適度な運動
5 適度な保温と保湿

【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

Infographic showing nutrients like Protein, Vitamin A, Vitamin C, Vitamin B1, and Vitamin B2 with their food sources and benefits for cold prevention.

【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。

Infographic showing food sources for Vitamin B1 and Vitamin B2.