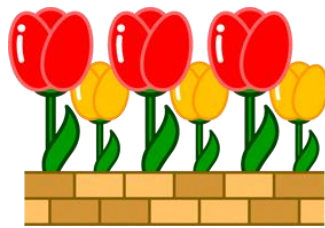


給食だより 2020 4月号



ウイルス感染を予防するためには、正しい手洗いもとても重要です。皆さん手洗いは出来て
いるでしょうか。外出やトイレの後、食事の前にはしっかり手を洗うようにしてくださいね。

【画像】サラヤ株式会社 <https://family.saraya.com/tearai/index.html>

最近、新型コロナウイルスの話題で持ちきりですね。皆さん体調崩されていませんか？
ウイルスを跳ね除けるために、食事・睡眠をしっかりって免疫力を高めましょう。

免疫力UPに関わる食べ物って何がある？



日々の食事から摂れる、免疫力に関わる栄養素はたくさんあります。今回は、その中でも代表的な
ものを紹介していきます。

ビタミンA



身体の粘膜の状態を良好に保ち、細菌感染の予防に役立つ栄養素です。

【食品例】

レバー・緑黄色野菜（人参やトマト・ブロッコリー等）・うなぎ等

たんぱく質



筋肉や臓器を作り、ホルモンや酵素のもとになる栄養素です。2月号でも紹
介しましたが、肉や魚、大豆などに多く含まれます。

【食品例】

肉類・魚介類・卵・大豆製品等

乳酸菌



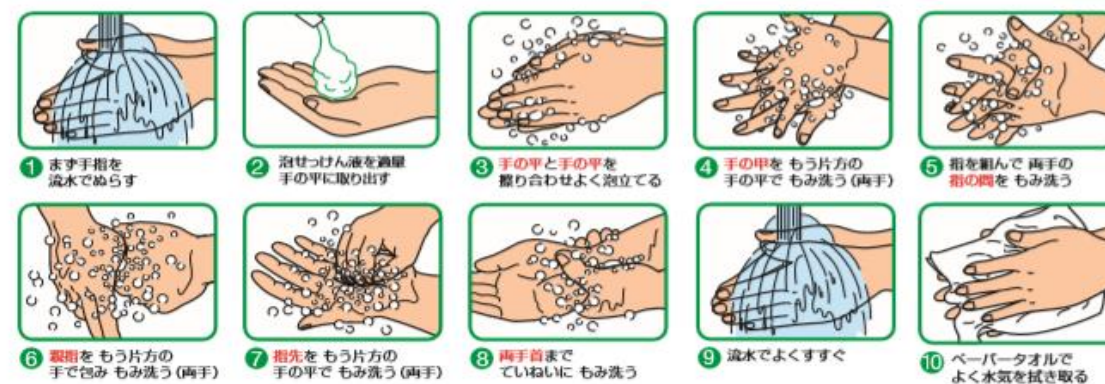
免疫機能に大きな関わりがある腸内環境を改善すると言われています。

【食品例】

納豆・チーズ・ヨーグルト・味噌等

手洗い手順（泡石けん液）

SARAYA



20～30秒かけてしっかり洗いましょう！！

© SARAYA CO.,LTD.

手指消毒手順（アルコール消毒液）

SARAYA



よく乾かしてから噴霧することがポイントです！！

© SARAYA CO.,LTD.



◆4月の行事食は4月6日（月）花見弁当です◆