

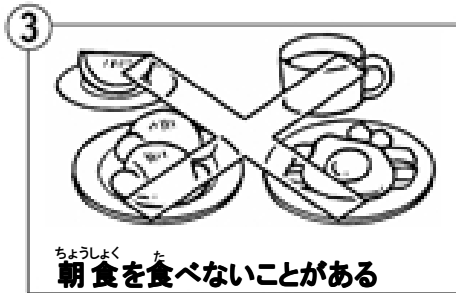
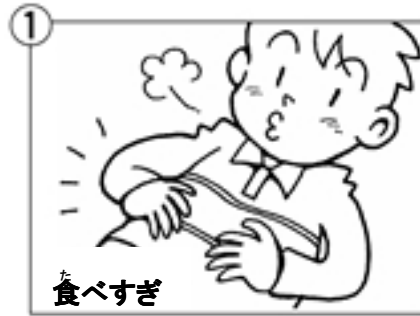
# 2月 給食たより

●発行日●平成26年2月3日発行  
●発行者●守谷市立学校給食センター  
TEL(48)0253/FAX(48)5388

全国的にかぜやインフルエンザの流行が心配される時季です。手洗い・うがい・十分な睡眠、そして、朝昼夕と3回の食事を心がけて体調を崩さないように気をつけましょう。

## 食習慣を見直そう

食習慣の乱れは生活習慣病の原因になります。次のようなこと気をつけて、子どものうちから正しい食習慣を身につけましょう。



## 冬のエースは ビタミンACE!

かぜ予防には粘膜を強くし、からだの抵抗力をアップさせることが大切です。食事では「ビタミンエース」とよばれるビタミンA、C、Eを多く含む野菜や果物、魚介類を積極的に食べましょう。冬が旬の食べ物にも多く含まれています。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
<p>にんじん、かぼちゃはもちろん、冬に美味しいほうれん草、春菊、大根の葉などに多く含まれる。卵やタラなどの魚にも多い。</p>	<p>みかんや柿、キウイなどのくだものだけでなく、ブロッコリーやカリフラワー、かぶの葉、いも類にも多く含まれる。</p>	<p>ひまわり油やなたね油などの油、アーモンドやピーナッツなどの種実類、かぼちゃ、さけの切り身や筋子にも多い。</p>

**2月の給食には、にんじん、ほうれん草、みかん、ブロッコリー、さけ、いも類がでます。給食を残さず食べて、ビタミンACEをしっかりととりましょう!**