

みえの郷給食だより



謹賀新年

あけましておめでとうございます



2026年1月号



今季もインフルエンザやコロナウイルスなど様々な感染症が猛威を振っています
手洗い、うがい、咳エチケットなど基本的な感染対策を心掛け、流行拡大防止に努めましょう
感染予防として、バランスの良い食事を摂ることもとても重要です

インフルエンザ予防に効果的な食べ物

腸内環境を整えることで
ウイルス撃退に繋がる。
インフルエンザ対策に効果的



乳酸菌

体の大部分を構成する栄養素
インフルエンザ抗体の主成分も
たんぱく質



たんぱく質

皮膚やのどを保護する働きがある
ウイルスの侵入を防いでくれる



ビタミンA

免疫バランスを調整する
働きがある。インフルエンザの
発症率が下がったという
報告もある



ビタミンD

適度な運動

一日45分の
ウォーキングを
週5日続けると
免疫力が
向上すると
言われています



免疫力を強化するとともに
インフルエンザウイルスを撃退して
治癒を高める働きがある



ビタミンC

質の良い睡眠

個人差はありますが
6~7時間の睡眠を
確保すると良いです。
寝る前に温かい
飲み物を飲むなどして
リラックスすると
良いでしょう



12月の行事食の紹介

御一日献立



冬至



クリスマス



12月食ひろば

ロールケーキ
苺のパンナコッタ

