

おやまだ給食だより



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るっています
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

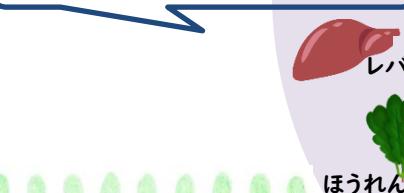
腸内環境を整えることで
ウイルス撃退に繋がる。
インフルエンザ対策に効果的



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



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



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



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

ビタミンA



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

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



御一日献立



12月の行事食の紹介
デイお楽しみ食 冬至



クリスマス



1月の行事食は?

1日 元旦
12日 成人の日

栄養相談を受けてみませんか?

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか? お気軽に栄養相談にお越しください。
管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。