

# 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

チーズ

納豆

キムチ

MILK

牛乳

ヨーグルト

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



肉類

大豆

たまご

タコ

魚介類

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



レバー

人参

うなぎ

ほうれん草

ビタミンA

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



きのこ類

さんま

きくらげ

しらす

ビタミンD

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



じゃがいも

レモン

パプリカ

いちご

ブロッコリー

ビタミンC

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★

お食事のことで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。