



# 給食だより 5月



令和 2年 5月

千葉大学教育学部附属特別支援学校

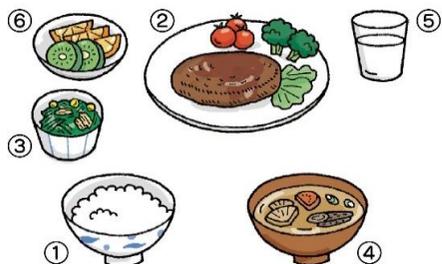
新年度が始まって、1か月がたちましたが、新型コロナウイルスのため休校の日々が続いております。夜遅くまで起きていたり、朝起きられなかったり、生活リズムは乱れていませんか。生活リズムが乱れると免疫力が低下してしまい、病気にかかりやすくなってしまいます。学校生活が始まるまでに生活のリズムをととのえましょう。



## 朝の光にはパワーがある!? 朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

### 大切なのは 栄養バランス



- ① 主食
- ② 主菜
- ③ 副菜
- ④ 汁物
- ⑤ 牛乳・乳製品
- ⑥ 果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

### 食事で免疫力・体力アップ

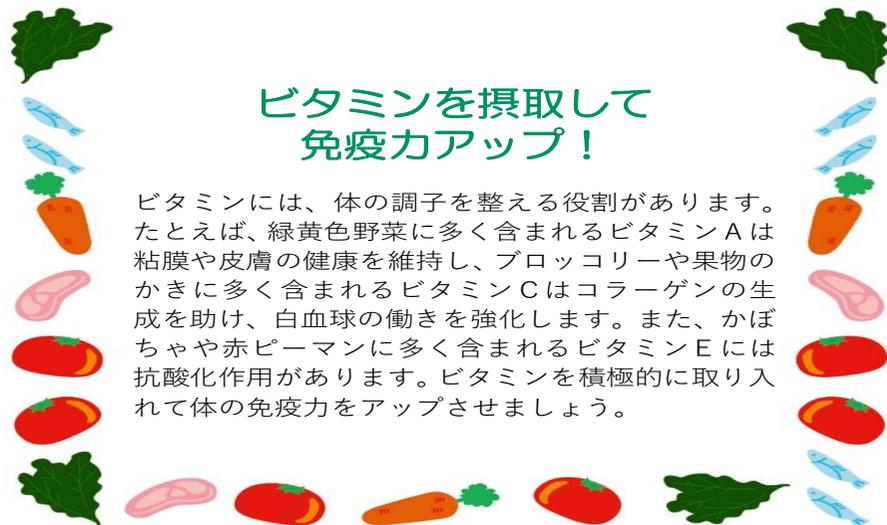
ビタミン・ミネラルの多い食材  
・・・緑黄色野菜や果物

発酵食品・・・なっとう・みそ  
ヨーグルトなど



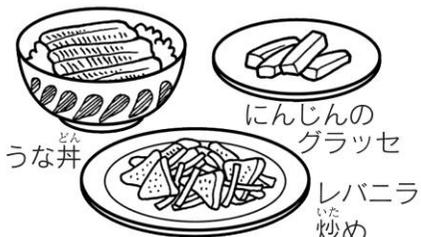
### ビタミンを摂取して 免疫力アップ!

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。

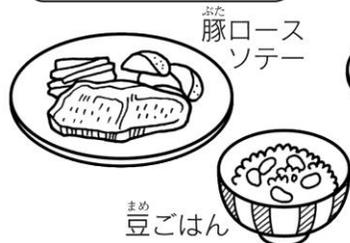


## ビタミンいっぱい料理は!?

### ビタミンA



### ビタミンB1



### ビタミンC

