

日付	献立名	指導のねらい	かぜの予防に効果のある栄養素
1/27	中華丼、牛乳 もやしの中華あえ、りんご		

※かぜは、空気中に漂っているウイルスが、鼻やのどなどから体内へ入って増殖することで発症する。

かぜを予防するには、食事は栄養バランスのよいものを食べて免疫力を高め、かぜのウイルスを寄せつけないようにすることが重要である。

特に、たんぱく質とビタミンA、ビタミンCを十分に摂取する。

たんぱく質は体を温め、寒さに対する抵抗力を高める。

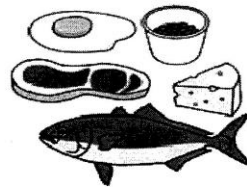
ビタミンAは、のどや鼻などの粘膜や皮膚を健康に保つ。

ビタミンCは免疫力を高めて、かぜをひきにくくする効果がある。

うがいや手洗いの習慣をつけることや睡眠を十分にとることも大切である。

## かぜの予防に効果のある栄養素

### たんぱく質



体を温める働きがあり、  
寒さへの抵抗力を高めます。

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品などに多く含まれています。

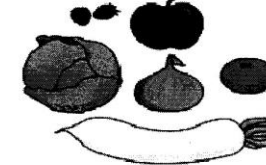
### ビタミンA



皮膚、鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスが体内に入るのを防ぎます。

レバー、野菜などに多く含まれています。

### ビタミンC



免疫力を高めて、かぜをひきにくくします。

野菜、果物などに多く含まれています。

バランスの良い食事を心がけましょう。

「中華丼」は、「うずら卵」の個別対応献立です。