



やっぱい!!

ばわー



第6号



発行：一宮市教育研究会
食育・給食部会
2024年10月発行

食×健康＝感染症に負けない強い体を作ろう



かぜなどの感染症を引き起こす細菌やウイルスから、わたしたちの体を守ってくれている働きを、「免疫（めんえき）」と言います。免疫と食事は深く関わっています。1日3食の栄養バランスの良い食事を基本に、特に免疫力を高めてくれる「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れて、感染症に負けない強い体を作りましょう。

感染症予防に「**ビタミンACE**」を！

ビタミンA



にんじん ほうれんそう かぼちゃ



レバー うなぎ

のどや鼻の粘膜を保護し、細菌やウイルスが体の中に入ってくるのを防ぎます。



ビタミンC



だいこん ブロッコリー ジャがいも



みかん いちご

体の中に入ってきてしまった細菌やウイルスと戦う力を強めます。



ビタミンE



アーモンド 植物油



さけ かぼちゃ

血液の流れを良くして、体の老化を防ぎ、丈夫な体をつくれます。

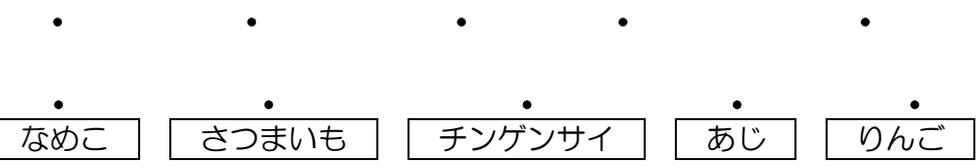


たべものクイズに挑戦!



今日は、秋の食べ物クイズ!

イラストと食べ物の名前、その漢字を線をつないでみよう!
今回登場する食べ物は、秋に「旬」をむかえる食べ物です。



編集：山崎 絵理子 発行：一宮市教育研究会 食育・給食部会 2024年10月発行

※一宮市教育研究会 食育・給食部会では、今後も食育広報紙「やっぱり!! 食ばわー」を毎月発行していきます。親子で読んで「食」に対する意識を高めていただけたらと思います。