



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ccoli 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。



なめこ さつまいも チンゲンサイ あじ りんご

林檎 青梗菜 滑子 鱈 薩摩芋

※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!! 食べわー」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。