

バランスのよい食事のコツ

- バランスのよい
食事
- 

寒い季節には、ストレスを和らげる力があり、免疫力を高めるビタミンCと、鼻やのどの粘膜を守る力のあるビタミンAをとることをおすすめします。

たんぱく質は、体を温めて寒さに抵抗する力を強めてくれます。また、たんぱく質は体づくりに欠かせない栄養素です。健康な体をつくり、病気に抵抗する力をつける働きをします。

動物性たんぱく質

炭水化物や脂質などのエネルギーになる食べ物は、体の中で熱を作り体温を適度に保つ働きがあります。

寝ている間に下がった体温を上げるのが朝ごはんの役割のひとつです。免疫力がいちばん発揮される体温は「36.5度」前後といわれています。朝ごはんには温かいものを食べて体温を上げましょう。

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。
 ※ ABコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっています。また、ABコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。
 ※ すべての野菜は加熱調理をしています。