



# 給食だより

兵庫県立視覚特別支援学校

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

## “食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



食事に限らず、私たちの生活は多くの人働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

## 風邪をひかない丈夫な体をつくろう！

### 栄養バランスの良い食事

いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。



### 適度な運動

適度な運動はストレス発散にもなります。



### 十分な睡眠

疲れた時はしっかり休みましょう。



### こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本。外から帰った時は、うがいも忘れずに。



## 意識してとりたい栄養素と多く含む食品

### たんぱく質

#### 体力をつける



### のどや鼻などの粘膜を保護する



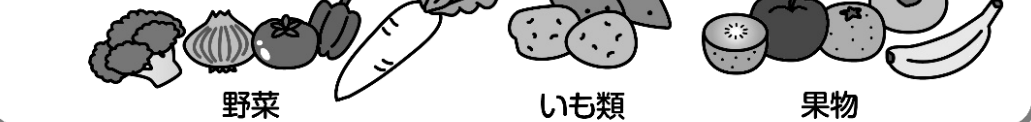
### ビタミンA

### 血行をよくする



### ビタミンE

### 免疫力を高める



### ビタミンC

その他納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、お腹の調子を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。

