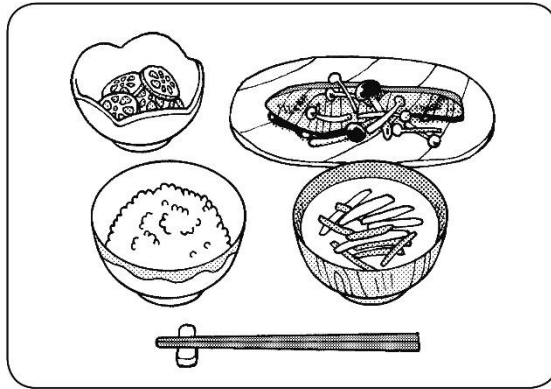


10月 給食だより

暑かった夏も終わり、涼しい秋がやってきました。秋は穀物や果物などの収穫が多くなるため、実りの秋とも呼ばれています。美味しい旬の食べ物が沢山あるので、色々な物を食事にバランスよく取り入れましょう。

心がけましょう！ 栄養バランスのとれた食事

献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて考えるとバランスがよくなります。

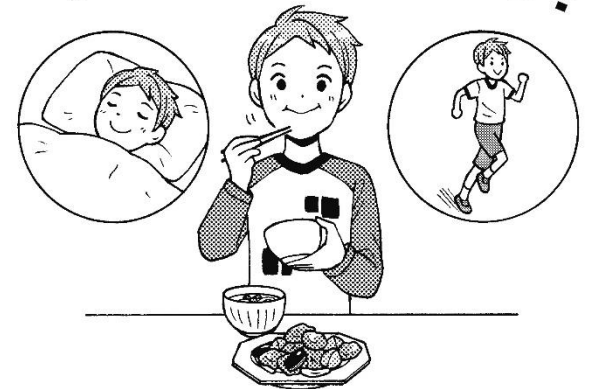


- 主食** 米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。
- 主菜** 魚、肉、卵、豆・豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります。
- 副菜** 野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。
- 汁物** 汁の実を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。

～簡単に栄養バランスをアップさせるには～

パンだけ 	ハム入りサラダを追加 	包丁を使わずに用意できるレタスやミニトマトと、加熱せずに使えるハムなどを使ったサラダを追加すると、栄養のバランスがよくなります。 ゆでたり、電子レンジで加熱したりした野菜を入れると、簡単に不足しがちな野菜をとることができます。 野菜を多く入れた汁物を追加すると、不足しているビタミンや無機質、食物繊維などを補えます。
カップラーメンだけ 	野菜を追加 	
ごはんとおかずだけ 	野菜たっぷりのみそ汁を追加 	

免疫力を高めよう！

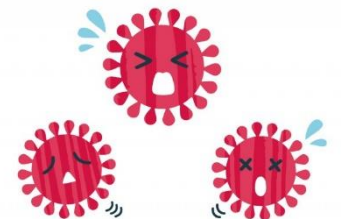


細菌やウイルス、毒物などの異物が体に侵入してきた時に、それを追い出して体を守る仕組みや働きのことを免疫といいます。免疫力を高めるためには、「バランスのとれた食事」をとり、「十分な睡眠」と「適度な運動」を心がけましょう。

細菌とウイルスの違い

人の健康に影響を与える病原微生物の中に、サルモネラや黄色ぶどう球菌などの**細菌**と、コロナウイルス、ノロウイルス、ロタウイルスなどの**ウイルス**とに分けられます。細菌とウイルスの違いとは、どういったところなのでしょう？

- 大きさ** どちらも非常に小さく、肉眼では見ることはできません。
- 【細菌】 通常1mmの1/1000の単位(μmマイクロメートル)が用いられます。
 - 【ウイルス】 細菌よりもはるかに小さくμmの更に1/1000の単位(nmナノメートル)が用いられます。



- 増殖**
- 【細菌】 糖などの栄養と水があり、適切な環境のもとでは、増殖できます。
 - 【ウイルス】 栄養と水があっても、単独では生存できません。ウイルスは、自分自身で増殖する能力がなく、生きた細胞の中でしか増殖できないので、他の生物を宿主にして自己を複製することでのみ増殖します。ウイルスは、他の個体へ感染させ続けることが生き残るための必須条件です。

予防

感染症に対する基本的予防策は、まずは清潔を保つことのほか、**免疫力を低下させないことが大切です**。そのため、栄養バランスのよい食事、基礎体力をつけること、規則正しい生活を過ごすことが基本となります。