

体の免疫力を高めるために

ウイルスに負けない体づくりには、体の免疫力を高めることが

必要です。そのために大切なことは、**食事**・**睡眠/休息**・**運動**の

3つの生活習慣です。ここでは、**食事の栄養素と食品**について紹介します。

食事

栄養バランスのよい食事 と **規則正しい食事**で腸内環境をよくする

【食品】

主菜で肉・魚・卵・大豆製品などを

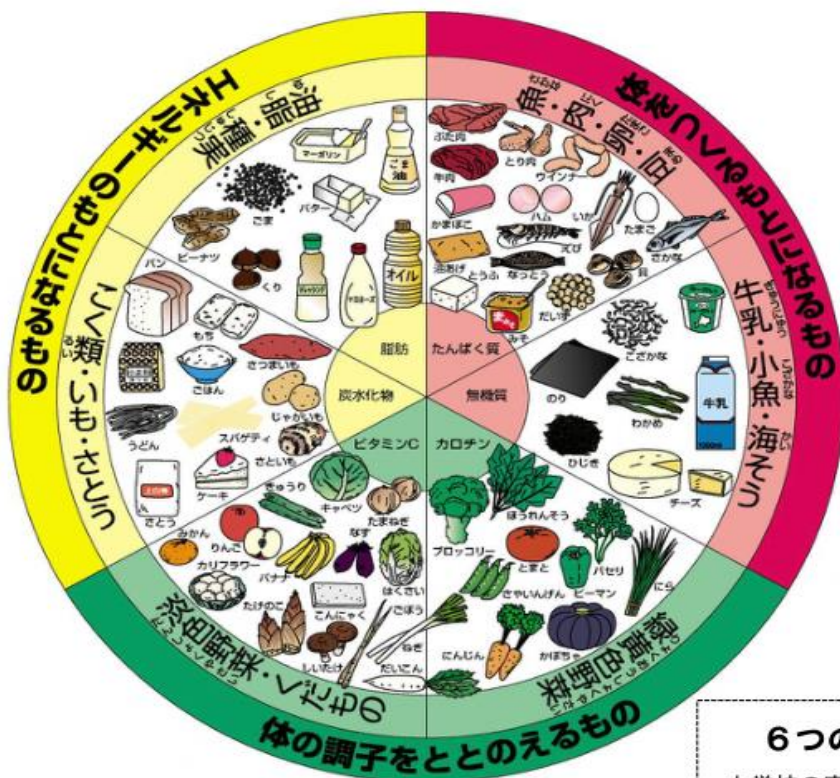


とるようにし、副菜ではのどや鼻などの粘膜の

バリア機能を高める野菜やくだもの、また腸内環境をよくする

食物繊維を多く含む食品(根菜類・海そう・きのこ・いも)や

発酵食品(みそ・納豆・つけものなど)をとりましょう！



6つの食品群
中学校の家庭科分類表示

☆よこはま学校食育財団HPでは、おいしい給食のレシピ151種類を紹介しています。
ぜひ、ご家庭での食事にご活用ください。
https://ygs.or.jp/syokuzai/lunch_2020