

きゅうしょくだより



田原市給食センター

ふゆ しょくせいかつ 冬の食生活について

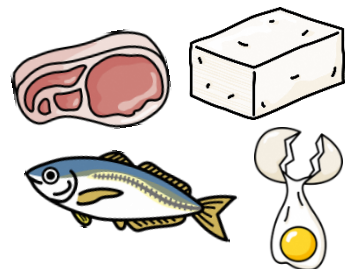
ふゆやす ちか 冬休みが近づき、くうき つめ 空気が冷たく乾燥する季節となりました。今年は、しんがた 新型コロナ ウイルスに引き続き、インフルエンザもあき りゅうこう 秋から流行しています。たの ねんまつねんし 楽しい年末年始を すごすことができるよう、かんせんよぼう いしき 感染予防を意識したしょくせいかつ おく 食生活を送りましょう。

さむ ま からだ えいようそ 寒さに負けない体をつくる栄養素

たいおん 体温・

ていこうりょく 抵抗力UP!

● **たんぱく質**
た 食べる と からだ あたた 体が温ま ります。ウイルスなどか からだ まも ぶっしつ ざい ら 体を守る物質の材 料にもなるため、バリ ア機能を高めます。



ていこうりょく 抵抗力UP!

● **ビタミンA**
のどや鼻の粘膜を強く する働きがあります。

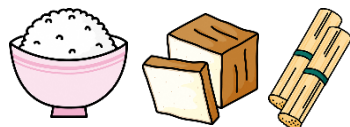


● **ビタミンC**
ウイルスと戦う抵抗 力を高め、かぜを引きに くい体をつくります。



たいおん 体温UP!

● **炭水化物**
活動したり、体温を上 げたりするときのエネル ギー源になります。



● **脂質**
少量でも体温 を上げ、体を丈 夫にします。



ふゆやす げんき す 冬休みを元気に過ごすための食事と生活

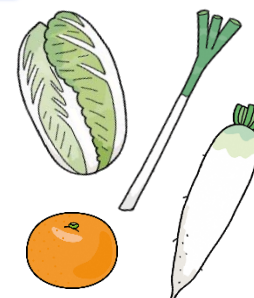
はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん



【食・生】

ふゆやす 冬休みでも、 きそくただ 規則正しい生活 をするよう心 がけましょう。

ふゆ やさい くだもの た 冬の野菜や果物を食べる



【食】

からだ あたた 体を温めた り、かぜを予防 したりする働 きがあります。

げんき からだ うご 元気に体を動かす【生】



そと うんどう 外で運動して 体力をつけ、夜 はぐっすり寝ま しょう。

てあら 手洗い・うがい【生】



そと あそ 外で遊んだ後 や食事の前は、 よりていねいに おこな 行いましょう。

おやつを食べ過ぎに注意【食】

だらだら食べていると食べ過ぎて、食事がおろ そかになってしまいます。時間と量を決め、お皿 に分けて食べましょう。



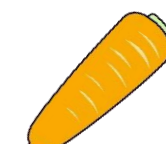
こううん よ どうじ た もの 幸運を呼ぶ冬至の食べ物

ことし 今年 は がつ にち 12月22日

とうじ 冬至に「ん(運)」のつく食べ物を食べると、幸運を呼び込むといわれています。



かぼちゃ(なんきん)



にんじん



れんこん



うどん など