きゅうしょくだより

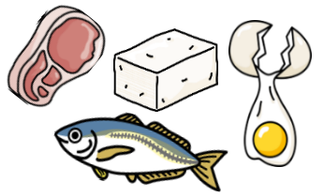
田原市給食センター

冬の食生活について

寒くなると空気が乾燥して、かぜなどの感染症にかかりやすくなります。寒い冬を元気に過ごすためには、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。

～寒さに負けない食事～

しっかり食べて体力をつけよう　★たんぱく質



肉や魚、卵、大豆製品に多く含まれる**たんぱく質**は、体力をつけ寒さから体を守ります。また、体を温めて寒さで消耗した体力を回復します。

かぜに負けない抵抗力をつけよう　★ビタミンA ★ビタミンC

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスが体に侵入するのを防ぎます。色の濃い野菜に多く含まれます。

ビタミンCは、病気に対する抵抗力を高め、ウイルスに負けない丈夫な体をつくります。野菜や果物、いもなどに多く含まれます。

～野菜で体の中も大掃除！～

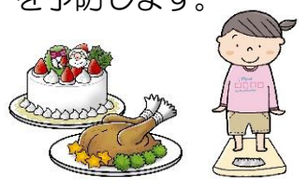
１２月はごちそうを食べる機会が多く、食生活が乱れがちです。野菜たっぷりの食事を心がけ、体の中も大掃除しましょう。

野菜をしっかり食べて健康に

うんちのもとになる食物繊維が多く含まれます。腸の中をきれいに掃除し、便秘を予防します。

ふゆやさい

野菜は脂肪の吸収をおさえ、太りにくい体をつくり病気を予防します。



た

１日に必要な野菜は350g です。朝昼夕の 3回の食事で食べるようにしましょう。

なべりょうり

冬野菜がたっぷり食べられる鍋料理

野菜は加熱するとかさが減り、たくさん食べることができます。冬野菜がたっぷり入った温かい鍋料理を食べて、体の中から温まりましょう。

ほうれんそう

ビタミンAやビタミンCが多く含まれます。また、血をつくる鉄分も多く含まれています。

ねぎ

はくさい

ビタミンCが多く含まれます。うま味が多く、鍋に入れるとおいしくなります。

炭水化物や脂質などの消化を助ける働きがあります。

だいこん

ねぎの白い部分には殺菌作用があり、口の中のウイルスが増えるのをおさえます。

たっぷりの野菜と肉や魚、豆腐などを組み合わると、栄養のバランスのよい食事になります。