

かぜを予防する食事

冬は、空気が乾燥しているため、かぜをひきやすい時期です。かぜをひかないためには、栄養のバランスがよい食事をしっかり食べることが大切です。冬が旬の食べ物を食べて寒さに負けない体を作りましょう。

【献立名】 ごはん・牛乳・根菜のみそ煮・さばのしょうが煮・はくさいの青菜あえ

ポイント① 冬が旬の野菜

冬が旬の野菜は栄養がたっぷりで、かぜの予防に効果的な、ビタミンがふくまれています。

＜今日使われている旬の野菜＞



れんこん



だいこん



はくさい



ほうれんそう

ポイント② 体が温まる食事

温かい料理を食べることで、体が芯から温まります。

しょうがや根菜類など体を温める働きがある食品を取り入れるのも効果的です。



かぜを予防するために、これらの食品をしっかり食べましょう

たんぱく質を多くふくむ食品

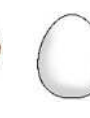
体を温める



さかな



にく



たまご



まめ



まめせいひん

ビタミンを多くふくむ食品

のどや鼻、皮ふを強くする



いろ



やさい



ねぎは色によって働きが分かれています



その他の野菜・きのこ・果物