



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つくりましょう。

【献立名】 ごはん・牛乳・いわしのしょうが煮・五目きんぴら・ちゃんこ汁

ポイント① 冬が旬の野菜

冬が旬の野菜はかぜの予防に効果的な、ビタミンが多くふくまれています。

ビタミンはのどや鼻の皮ふを強くし、体の抵抗力を高めます。



れんこん



だいこん



はくさい



にんじん



ねぎ

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使用したり、かたくり粉でとろみをつけたりいつまでも温かく食べられるように工夫します。



「ちゃんこ」とは…

相撲部屋で料理をつくる当番のことを

「ちゃんこ番」といい、ちゃんこ番が作る

料理を「ちゃんこ」と呼びます。「ちゃんこ」

は力士の大きく強い体をつくるために

栄養満点に考えられています。

