



# よぼう しょくじ かぜを予防する食事



ふゆ くうき かんそう 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  
しょくじ た たいせつ ふゆ しゅん た もの た さむ ま からだ 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。

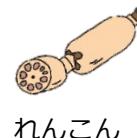
## こんだてめい 【献立名】

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

ふゆ しゅん やさい 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

### 「ちゃんこ」とは…

すもうべやりょうり とうばん 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

りょうり 料理を「ちゃんこ」と呼びます。「ちゃんこ」

りきし おお つよ からだ は力士の大きく強い体をつくるために

えいようまんてん かんが 栄養満点に考えられています。

### ポイント② 体が温まる食事

あたた たりょうり た 温かい料理を食べることで、体が芯から温まります。  
からだ しん あたた からだ あたた はたら しょくひん しょく 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。

