

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。今日の給食は、冬が旬の食べ物をたくさん使った「かぜを予防する食事」です。

【献立名】 ごはん・牛乳・だいこんのそぼろ煮・さばの塩焼き・れんこんサラダ

ポイント① 冬が旬の野菜がたっぷり

根菜類（根を食べる野菜のなかま）には、体を温める働きがあります。冬が旬の野菜には、かぜの予防に効果的なビタミンがたくさん入っています。



ポイント② 体が温まる食事

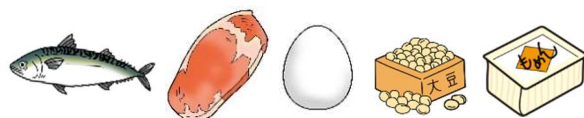
温かい料理を食べることで、体が芯から温まります。煮物や汁物は、かたくり粉でとろみをつけると冷めにくくなります。



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・肉・卵・豆・豆製品

ビタミンを多くふくむ食品

のどや鼻、皮ふを強くする



いろ色のこい野菜

免疫力を高める



その他の野菜・きのこ・果物