

# よ ぼ う しょく じ かぜを予防する食事

ふゆ 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

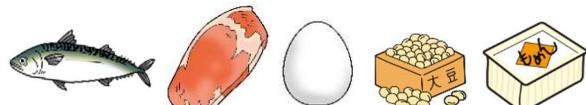
温かい料理を食べることで、体が芯から温まります。煮物や汁物は、かたくり粉でとろみをつけると冷めにくくなります。



## 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 魚・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 カラーのこい野菜

めんえきりよく たか 免疫力を高める



た や さ い その他の野菜・きのこ・果物