



食育ひろば



一年中で最も忙しいと言われている季節に入り、寒さも厳しくなってきました。12月は空気も乾燥し、風邪やインフルエンザが流行する時期です。風邪をひかないためのポイントと食事を紹介します。

★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆ ★☆☆☆☆

風邪を防ぐには「ウイルスを体内に入れない」「体の抵抗力を高める」ことが大切

こまめな手洗い・うがい
がらがら

早寝・早起き

朝・昼・夕の3食をバランスよく食べる
朝 昼 夕

適度に体を動かす

室内の換気をする
換気

外出の際はマスクをする

風邪をひいてしまったら

●水分はしっかりと
発熱や下痢、嘔吐のある場合には脱水にならないようこまめに水分補給が必要です。併せてミネラル補給も大切ですので野菜・果物ジュースやスポーツドリンクを上手に利用しましょう。

●消化の良いものを
胃腸機能も低下しやすくなるので、消化器に負担をかけないよう、油ものは控え、蒸し物、スープ煮、煮物など胃腸にやさしい調理法の工夫をしましょう。食物繊維の多い野菜は控えましょう。

風邪を予防する栄養 体を中から温め、免疫力を高める働きがある食材を摂る

ウイルスと闘う“タンパク質”
肉・魚・卵・大豆

粘膜を強くする“ビタミンA・C・E”
野菜・果物・種実類

寒さを防ぐ“脂肪”
油・バター・マヨネーズ

風邪を予防するおすすめメニュー

具たくさん豚汁

大根・かぶ・白菜・人参など、寒くなって味が良くなる野菜や、青ねぎや生姜などの薬味は体を温める作用があるので、豚汁は風邪予防にもってこいの料理です！！

- ★●材料(大人2人+幼児2人分)
- 豚肉... 90g
 - 白菜... 100g
 - 大根... 90g
 - 青ねぎ... 16g
 - 人参... 30g
 - 生姜... 2g
 - ごぼう... 50g
 - 油... 3g
 - 玉ねぎ... 60g
 - 出し汁... 640cc
 - 里芋... 90g
 - みそ... 45g

- 作り方
- 根菜類は皮をむき、大根・人参は1cm厚切りに、里芋は小さめの一口大に切る。ごぼうはささがきにして水にさらし、ザルにあげておく。
 - 鍋に油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら①と白菜を炒めた後、だし汁を入れて煮る。
 - 野菜が軟らかくなったら味噌を溶き、最後に青ねぎと千切りにした生姜を入れる。

普段から規則正しい睡眠と栄養補給で「風邪の予防」に心がけましょう。

たべものクイズ

ふゆに おおく とれる やさい だよ！
いろいろ こい やさい には
いろいろ うすい やさい には
の しるしを つけて みよう！



① []

② []

③ []

④ []

⑤ []

⑥ []

ふゆやさいは からだをあたためる はたらきがあるよ
すききらいせずにとくさんたべよう！