



## 冬の食生活

## ～寒さに負けない体をつくりましょう～



寒さが一段と厳しくなってきました。空気も乾燥し体調をくずしやすい季節です。冬の寒さに負けない体を作るためには、日頃から規則正しい食生活と十分な睡眠をとることを心がけましょう。

また、この時期は食の行事もたくさんあります。季節の食事を楽しんで、元気に新しい年を迎えましょう！



## 積極的にとりたい栄養素

## ●たんぱく質

たんぱく質は、血や筋肉、骨など元気な体を作るために必要な栄養素です。寒さで消耗した体力を回復させ、病気やけがに対する抵抗力をつけてくれます。

肉・魚・卵・大豆類・牛乳・乳製品に多く含まれています。



寒い冬は風邪予防もかねて、湯豆腐や鍋料理、シチュー、味噌汁などの温かい食べ物を食べて体を温めましょう。



## どんな調理法？

## タンドリー風

鶏肉をヨーグルト、カレー粉、ケチャップなどで作ったタレに漬け込み、フライパンやオーブンで焼いたものを「タンドリーチキン」といいます。その味付けで作った料理が「タンドリー風」です。

12月の給食では  
「タンドリーチキン」  
が出ます！

## ●ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。不足してしまうと粘膜が弱くなり、ウイルス等が体に侵入しやすくなります。

ほうれん草・人参・南瓜などの緑黄色野菜、チーズやレバーに多く含まれています。



## ●ビタミンC

ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないようにしたり、体の免疫力を高める働きがあります。また、乾燥しやすい冬に多い肌荒れを防ぎます。

果物や野菜類、さつまいも、じゃがいもなどに多く含まれています。



## ・食育クイズ・

Q 油揚げは何からできているでしょうか？



① 豆腐

② パン

③ 餅

A ① 豆腐



油揚げは水分の少ない豆腐を薄く切り、油で揚げたもので、いなり揚げとも呼ばれます。

