

しょくいく 食育だより

がつごう
12月号



いよいよ今年も残すところあとわずか、冬季休業にも入りますが体調はいかがですか？手洗い・うがい
はもちろんです、食生活にも気をつけてウイルスに負けない強い身体を作りましょう！！

めんえきりよく たか しょくじ 免疫力を高める食事のポイント

たんぱく質

たんぱく質はのどや鼻の粘膜を作るもとになります。良質なたんぱくをとり、元気な身体の元にしよう。

良質なたんぱくを多く含む食品



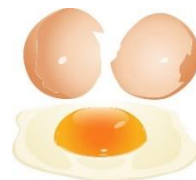
あぶらあ
油揚げ



なっとう
納豆



ささみ



たまご
卵

ビタミンA・C・E

ビタミン類には身体の免疫力を高めたり、粘膜の効果を正常に保つ働きなどがある。健康な身体にはこれらのビタミンをまんべんなく摂取することが大切である。

ビタミンA・C・Eを多く含む食材



レバー



ほうれん草



にんじん



レモン



ピーマン



めんたいこ

からだ あたた 身体を温める

しょうがの辛味成分には喉の炎症など

を和らげる働きがあり、新陳代謝を高め、

体温を上昇させるのに効果的である。



しょうが
生姜



とうがらし
唐辛子

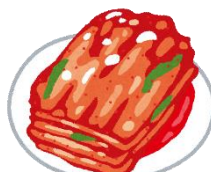


なべ

にゅうさんきん せつしゅ 乳酸菌の摂取

発酵食品に含まれる乳酸菌が腸内環境を

ととのえ、免疫を活性化させる。



キムチ



チーズ



ぬか漬け