



3食しっかり食べて、病気に負けない!

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になり、かぜやインフルエンザが流行る季節です。朝、昼、晩の3食をしっかり食べ、かつ栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠で病気に負けない身体をつくりましょう!

～かぜをひかないためにとりたい栄養素～



栄養素	食材	効果
たんぱく質	肉、魚、卵、豆、大豆製品など 	鼻やのど、口、胃、腸などの全身の粘膜をつくる。 体力がつく。免疫力を高める。
ビタミンA	レバー、うなぎ、緑黄色野菜など 	鼻やのど、口、胃、腸などの全身の粘膜をウイルスから守る。 皮膚を強くする。
ビタミンC	パプリカ、ブロッコリー、キャベツ、果物など 	免疫力を高める。 体に侵入したウイルスを攻撃し、体を守る。

～かぜをひいたときにおすすめの食事～

胃腸に負担をかけないように消化がよく、体を温めてくれるものがおすすめです。



ヨーグルト +すりおろしりんご 	たっぷり野菜+みそ汁 	卵+うどん+ねぎ 	ささみ+おかゆ+しょうが
------------------------	----------------	--------------	------------------

19日(木)

ちさんちしょう 地産地消の日

- ごはん ○ぎゅうにゅう
- ぶりみりんやき
- からしあえ
- ぶたバラにくとだいこんのみそに



大根について

大根に含まれているビタミンCは皮や葉の部分が特に多いため、皮ごと調理するか、むいた皮や葉を刻んで、もう1品作るのがおすすめです。

新城市で12月にとれる食材

