

きゅうしょくだより

12月

田原市給食センター

ふゆ 冬 しょくせいかつ 食生活について

さむ 寒くなってくると たいちよう くす 体調を崩しやすくなります。1日3食 しょうえいよう 栄養バランスのよい しょくじ 食事と十分な睡眠、からだ うご 体を動かすことを ころ 心がけ、さむ 寒さに負けずに げんき 元気に過ごしましょう。



ま さい 寒さに負けない からだ 体をつくる しょうじょう 栄養素



たいおん 体温アップ

●炭水化物

かつどう 活動したり、たいおん 体温を上げた りするときのエネルギー源 になります。



●脂質

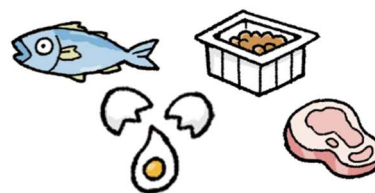
しょうりょう 少量でもたくさんのエネ ルギーをつく、たいおん 体温を上げ ます。とり過ぎには ちゅうい 注意し ましょう。



たいおん 体温・抵抗 力アップ

●たんぱく質

た 食べると からだ 体が温 まりま す。ウイルスなどから からだ 体を まも 守るため、かぜ 風邪や かんせんしょう 感染症に かかりにくくなります。



ていこうりよく 抵抗力アップ

●ビタミンA

のどや鼻の粘膜を強くする 働きがあります。



●ビタミンC

ウイルスと たたか 戦う 抵抗力を たか 高め、かぜ 風邪をひきにくい からだ 体をつくれます。



ふゆやす 冬 げんき 元気に過ごすための しょくじ 食事と せいかつ 生活

はやね 早寝、はやお 早起き、あさ 朝ごはん で せいかつ 生活リズムを ととの 整えよう



きそくただ 規則正しい生活を せいかつ 心がけましょう。

しゅん 旬の やさい 野菜・くだもの 果物を たら 食べよう



ふゆ 冬が しゅん 旬の 食べ物には、からだ 体を あたため たり、かぜ 風邪をひきにくくしたりする 効果のあるものが たくさん あります。

た 食べすぎに ちゅうい 注意しよう

ねんまつねんし 年末年始は しょくじ 食事時間が ぶ 不規則になりがちで、た 食べ続け てしまうことがあります。きそくただ 規則正しく た 食べましょう。



からだ 体を うご 動かそう

そと 外で げんき 元気に あそ 遊びましょう。



たんすい か ばつ 炭水化物だけの しょくじ 食事に ちゅうい 注意しよう



にく さかな や やさい 肉・魚や野菜などのたんぱく質や ビタミンも いっしょ 一緒にとりましょう。

てあら 手洗い・うがいで かぜ 風邪や かんせんしょう 感染症対策をしよう



ふゆやす 冬休みにプラスチャレンジ



にほん 日本 の 伝統行事、ちいき 地域の しょうどりょうり 郷土料理に ふ 触れよう



おせち料理



おあ 大つごもりのごっつおうなど

ねんまつねんし 年末年始には、むかし 昔から たら 食べられてきた 特別な 行事食 があります。かてい 家庭で 話題に してみましょ う。