

きゅうしょくだより

12月

田原市給食センター

ふゆ しょくせいかつ 冬の食生活について

寒くなってくると体調を崩しやすくなります。1日3食栄養バランスのよい食事と十分な睡眠、体を動かすことを心がけ、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

さむ 寒さ に負けない体をつくる栄養素



●炭水化物 体温アップ

活動したり、体温を上げたりするときのエネルギー源になります。



●たんぱく質 体温・抵抗力アップ

食べると体が温まります。ウイルスなどから体を守るため、風邪や感染症にかかりにくくなります。

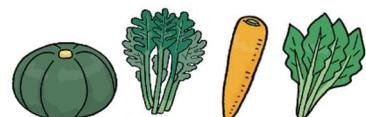


少量でも多くのエネルギーを作り、体温を上げます。とり過ぎには注意しましょう。



●ビタミンA 抵抗力アップ

のどや鼻の粘膜を強くする働きがあります。



●ビタミンC 戦う抵抗力を高め、風邪をひきにくい体をつくります。



ふゆやす げんき す 冬休みを元気に過ごすための食事と生活

□早寝、早起き、朝ごはんで
生活リズムを整えよう



規則正しい生活を心がけましょう。

□食べすぎに注意しよう

年末年始は食事時間が不規則になりがちで、食べ続けてしまうことがあります。
規則正しく食べましょう。



□炭水化物だけの食事に注意しよう

肉・魚や野菜などのたんぱく質やビタミンも一緒にとりましょう。



しょくじ せいかつ 旬の野菜・果物を食べよう



冬が旬の食べ物には、体を温めたり、風邪をひきにくくしたりする効果のあるものが多くあります。

□体を動かそう

外で元気よく遊びましょう。

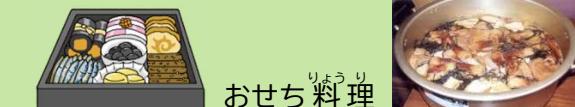


□手洗い・うがいで 風邪や感染症対策をしよう



ふゆやす 冬休みにプラスチャレンジ

□日本の伝統行事、地域の郷土料理に触れよう



年末年始には、昔から食べられてきた特別な行事食があります。家庭で話題にしてみましょう。