

◎ かぜを予防する食事をしよう



さむ 寒くなると、かぜ 風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。  
 てあら てってい 手洗いの徹底とともに、えいよう 栄養やすいみん 睡眠をしっかりとってたいちよう 体調を整え、かんせんしよう 感染症に負けない体をつくりましょう。

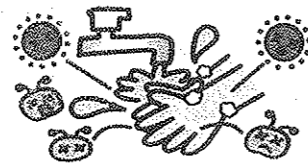
**手洗いを徹底しよう!**

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、  
 ついつい雑になっていませんか?石けんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



ゆびさき おやゆび つね 指先や親指の付け根、  
 てくび 手首など、洗い残しの  
 おお 多い部分は念入りに!

あわ よこ のこ 泡や汚れが残らないよう、  
 しっかりと洗い流します。



すいぶん 水分はそのままにせず、  
 清潔なハンカチや  
 タオルでふきましょう。



かんせんしよう よぼう 感染症予防に「**ビタミンACE**」を!



かんせんしよう よぼう 感染症を予防するには、めんえききゆう 免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。えいよう 栄養バランスの良い食事を基本に、こうさんかきゆう 抗酸化機能のある「**ビタミンA・C・E**」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化機能・免疫機能の低下を引き起こす「**活性酸素**」の発生や働きを抑える作用のこと。

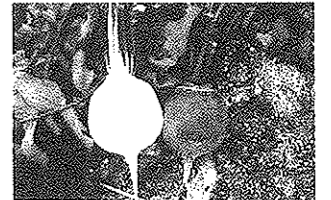
ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる
にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ	ブロッコリー いちご かぼちゃ キウイフルーツ ジャがいも	アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、  
 かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。  
 夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



でんとうやさい  
 ~伝統野菜について知ろう~

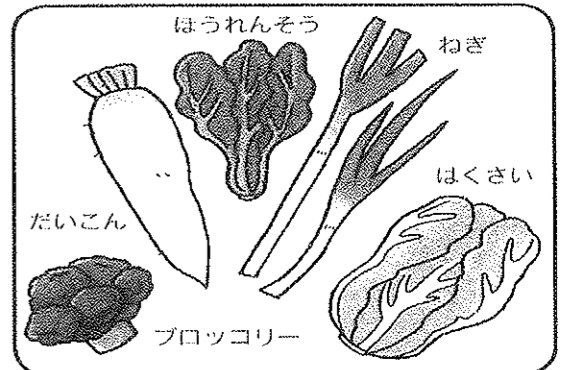
いわくにあかだいこん いわくにし 伝統野菜の1つです。岩国市錦見に古くから伝わり、表面が鮮やかな赤色で、中が純白の丸大根。冬の寒さにあうと、甘みが増し、まろやかな味になります。昔から酢の物など正月の縁起物として利用しています。12月16日(金)に甘酢和えて登場します。



**冬至とかせの予防**

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、白が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

冬においしい野菜を食べよう



おすすめ給食レシピ れんこんサラダ

(12月21日に給食で実施)

《材料:4人分》

- れんこん 小1節 …皮をむいて3mmのいちょう切り
- にんじん 50g …千切り
- ロースハム 50g …短冊切り
- マヨネーズ 大さじ4
- 薄口醤油 小さじ1
- 白いりごま 6g

《作り方》

- ①れんこん、にんじんは熱湯で茹でて冷ます。
- ②れんこん・にんじん・ロースハムを、薄口醤油・マヨネーズで和え、白いりごまを混ぜ合わせる。

岩国伝統野菜「岩国れんこん」を使用したレシピです

