くうるうんちょう

12月の食育目標 『寒さに負けない食事をしよう』

ことし、のこ 今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、 たいちょう くず 体調を崩したりしていませんか。今月は、かぜ予防やかぜをひいてしまった時の食 事について紹介します。 かぜ予防に効く3つ栄養素

ビタミンA

しんにゅう ウイルスが侵入しないよう に鼻やのどを守る。



ビタミンC

ストレスや病気に対す る抵抗力を高める。



ビタミンE

細菌やウイルスから からだまも



発熱すると水分とエ ネルギーがたくさん 消費されます。水分や エネルギー源となるご はんやめん類などをと りましょう。





いるもの からだ あたた くれます。軽洗・穀欝を 用のあるねぎや生姜を 使うのもおすすめです。 ビタミンAを含む食品も とりましょう。

せき・のどの痛み





のどに刺激のあるも のは避け、のどごしのよ いゼリーやプリン、アイス クリームなどでエネルギ ーを補給しましょう。





間腸が弱っているの で消化のよいおかゆや しょう。また、味が濃い ものは避けましょう。



- Llaはし」 (対を地域)

サホックックをすっつく 精華町で作られた食材は・・・小松菜・キャベツ・じゃがいも・大根 にんじん・信州みそ・さつまいも

まいっき 毎月19日は食育の日です。



こんねんど いくいく む 今年度の食育の日のテーマは、「みんなの好きな食べ物は?」です。 キャラクターたちの好きな料理やおすすめ食材を使った献立が登場します。

12月17日(水)

~「マリオ」が好きな「スパゲティ」を使った献立!~

小型コッペパン、マリオも大好きミートスパゲティ、ごまマヨサラダ、牛乳

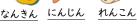
こんげつ 今月は、マリオが好きな「スパゲティ」を使った「ミートスパゲティ」の登場です。スパ ゲティはごはんやパンと同じで、エネルギーの源となります。ミートスパゲティを食べ て、パワーをチャージしてください。お楽しみに♪

今年は 12 月 22 日です。

とうじ ねん たいよう て じかん ばんみじか ひ 冬至とは、1年で太陽が出ている時間が1番短い日です。

『ん』が 2 つ以上つく 食べものを食べる。







とうじがゆ あずき はい 冬至粥 (小豆が入った お粥)を食べる。









