

12月 食育だより



今年も、残りわずかとなりました。
寒さも増し、風邪などで体調をくずしやすくなります。
規則正しい生活を心がけ“クリスマス”や“正月”など
楽しい行事を健やかにすごしましょう！！

ビタミン A C E (エース) で風邪予防

今回は食事から免疫を高める『ビタミンACE』についてご紹介します。

それぞれがもっている抗酸化作用は、お互いに補い合えるので一緒に摂ると効果的です。

★ビタミンA

皮ふや粘膜を強くして
ウィルスの進入を防止！



にんじん



かぼちゃ



ほうれんそう

★ビタミンC

皮ふ・血管・筋肉を丈夫に
することでウィルスを撃退！



だいこん



ぶろっこりー



みかん

★ビタミンE

からだの巡りを良くして
免疫力アップ！



かぼちゃ



つなかん



なっつ



ごま

一緒に食べると“おいしいね！”



だれかと食事を共にすることを“共食”とい
います。だれかと一緒におなじものを食べ
ると“コミュニケーション”を図りながら楽
しく食べることができ、規則正しい時間や栄
養バランスの良い食事がとれたりするなど、
いいことづくしです。

冬至の“かぼちゃ”

一年でもっとも昼の時間が短く夜が長い
冬至（12月22日）。寒い冬を元気に乗り
切るため、栄養価の高い“かぼちゃ”を食べ
ると良いという言い伝えがあります。
“かぼちゃ”に含まれる“カロテン”は、
『風邪予防・皮膚や粘膜を強くする』
効果があります。

