



大津市食育推進  
キャラクター  
「おぜんちゃん」

# らんちたいむ

令和3年度12月号  
大津市教育委員会



## 寒さに負けない食事をしよう



今年も残すところあと1か月となりました。寒さも日を追うごとに厳しくなり、かぜをひきやすくなる時期です。寒さやかぜに負けない体を作るには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事をとることが必要です。日々の生活に気をつけて元気に年末を迎えましょう。

### かぜに負けない体を作るための食事

かぜに負けない体を作るためには、バランスよく栄養をとり、体の「免疫力」や「抵抗力」を高めることが大切です。



#### たんぱく質を しっかりと！

- たんぱく質は、白血球をつくる材料になります。
- 白血球は、細菌を撃退します。



肉 魚



卵 納豆 牛乳

#### 野菜を毎食たっぷり！

##### ビタミンA

- 皮膚の粘膜を健康に保ちます。
- 緑黄色野菜に多く含まれています。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう

##### ビタミンC

- 免疫力や抵抗力を向上させる働きがあります。
- 淡色野菜や果物、芋に多く含まれています。



キャベツ キウイ みかん

#### 適度なあぶらを 忘れずに！

- 体を温めるエネルギー源になります。

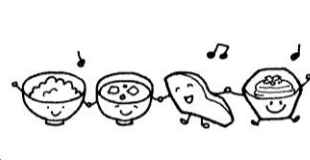


### 今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

#### ① 手洗い・うがいをする



#### ② しっかり栄養をとる



#### ③ 十分な睡眠をとる



#### ④ マスクをつける



#### ⑤ 人ごみを避ける



#### ⑥ 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃から予防を心がけましょう。

# 野菜を積極的にとりましょう

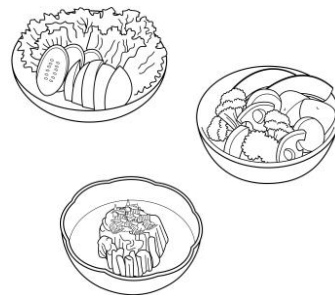
野菜は体の様々な機能を調整するビタミンや無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）、便秘予防に役立つ食物繊維が多く含まれています。体内ではおもに体の調子を整える働きだけでなく脳梗塞や心筋梗塞などの循環器疾患や、がんなどの生活習慣病を予防する働きがあるといわれています。

野菜の中でも緑黄色野菜には、体内でビタミン A に変換されるカロテン（カロチン）やビタミン C が含まれています。ビタミン A や C は、細胞に傷害をもたらす活性酸素の発生を抑えたり、ダメージを受けた細胞の修復・再生を促す働きがあるといわれています。

## 1 日の野菜摂取目標量

（厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本 21」より抜粋）

成人	350 g
10 歳以上	350 g
8～9 歳	300 g
6～7 歳	270 g



現代の食生活では野菜を食べる量が上記の目標量を下回っているのが、朝食・昼食・夕食ともに、積極的に野菜をいろいろ組み合わせて食べるようにしましょう。

# 旬の野菜を食べましょう

旬とは、たくさん収穫できて、味などが最もよい時期のことをいいます。日本は南北に長い地形なので、産地によって旬が異なる野菜もあります。近年では、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なくいつでも食べられるようになりましたが、旬にとれたものはほかの時期よりも、安価で栄養成分も豊富となるので、収穫できる季節を意識して旬の野菜を食べましょう。

## 冬が旬の野菜

### 緑黄色野菜



ブロッコリー



しんぎく



ほうれんそう

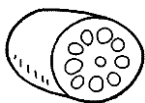


こまつな

### 淡色野菜



はくさい



れんこん



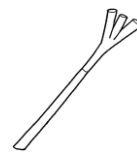
かぶ(根)



ごぼう



だいこん



根深ねぎ(白ねぎ)