



平成25年
栃木市都賀学校給食センター
所長 手塚 宏夫
栄養士 山根 教子
高木 貴子

木の葉がきれいに色づき、秋も深まってきました。みなさん、かぜなどひかずに元気にすごしていますか。

気温の変化の激しいこの時季、栄養のバランスのよい食事を取り、運動で体力をつけましょう。



かぜにまけない食生活！

つぎのような栄養をたくさんとって、かぜをひかないじょうぶな体をつくりましょう。

たんぱくしつ

- ・体温を上げて、体を温めてくれます。
- ・体に抵抗力をつけます。
- ・消耗した体力を回復してくれます。



しばう

- ・体温をうばわれないようにします。
- ・ビタミンAの吸収をよくしてくれます。



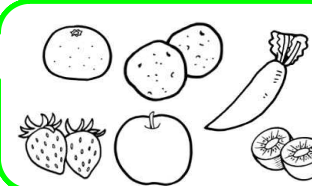
ビタミンA

- ・のどや鼻の粘膜をじょうぶにし、かぜをひきにくくします。
- ・皮膚をじょうぶにします



ビタミンC

- ・寒さに対する抵抗力を強くします。
- ・血管や粘膜を強くします。
- ・病気の感染を防いでくれます。



♥偏食をなくしましょう。♥

みなさんは、食べ物の好き・きらいがありますか。
きらいなものは食べず、好きなものをたくさん食べて、食事が偏ってしまうことを偏食といいます。
偏食を長く続けると、栄養のバランスが悪く、健康が保てなくなってしまうので注意しましょう。



ビタミンの働きを知ろう

ビタミンはおもに体の調子をととのえる栄養素です。大きく脂溶性ビタミン(A、D、E、K)と水溶性ビタミン(B群、C)の2種類にわけられます。無機質と同様、微量ですがエネルギー代謝を助けたり免疫力を高めたり、体を健康に保つために欠かせない栄養素なのです。

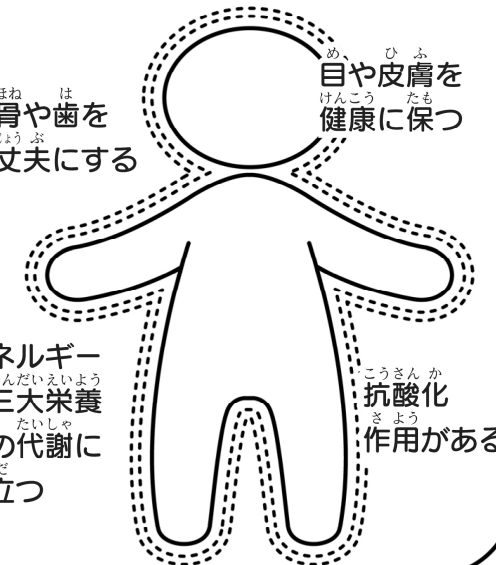
水溶性ビタミンはとりすぎても排せつされますが、脂溶性ビタミンは体内に蓄積されますので、とりすぎに注意が必要です。

骨や歯を丈夫にする

目や皮膚を健康に保つ

エネルギーや三大栄養素の代謝に役立つ

抗酸化作用がある



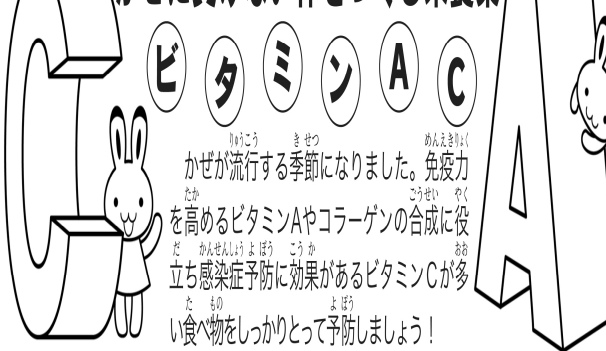
からだの調子をととのえる食べ物



緑の食べ物をたくさん食べよう♪

緑の食べ物は、にんじん・トマト・ほうれんそう・だいこんなどの野菜と、りんご・みかん・いちごなどの果物です。これらの食べ物には、体の調子をととのえるビタミンという栄養素が含まれていますので毎日たくさん食べましょう！

かぜに負けない体をつくる栄養素



ビタミンいっぱい料理は？

