



12月食育たより

【今月の目標】
 寒さに負けない食生活をしよう！

令和3年12月 小学生用

かぜのウイルスや細菌は、鼻やのどなどからみんなの体に入ってきます。寒さも厳しくなってきました。今回はかぜ予防のポイントをお伝えします。



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

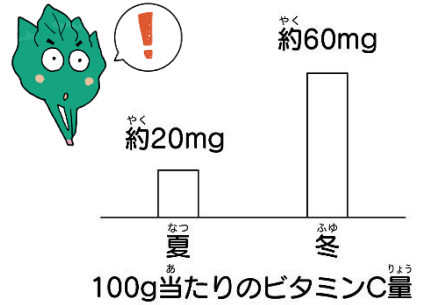
5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

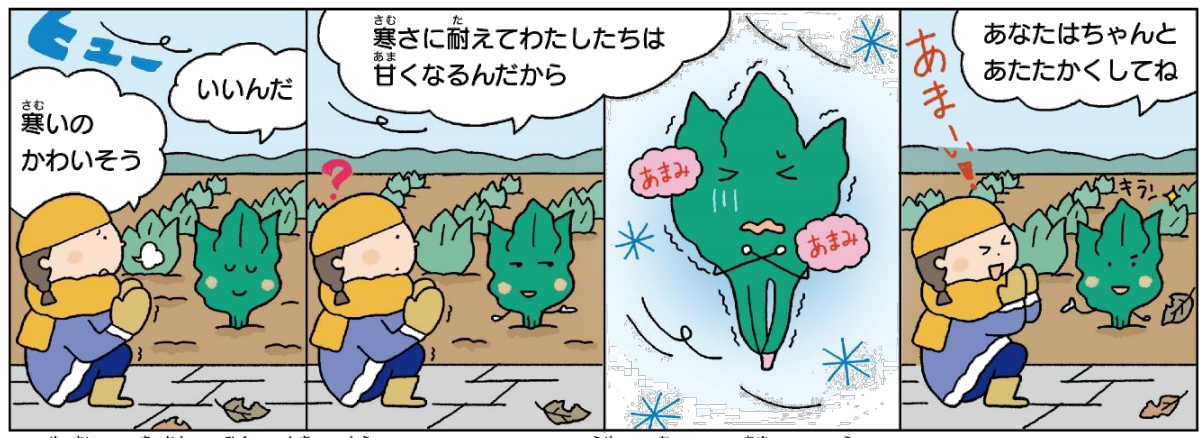
かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

旬の野菜「ほうれん草」を食べよう！

ほうれん草は、β-カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれています。1年中出回っているほうれん草ですが、旬である冬に収穫したものの方が、栄養価が高く味も良いと言われています。



ほうれん草は寒さに耐えて甘くなる



野菜は気温が低い時に糖などをためて、冬に向けて甘みが増えるといわれています。ほうれん草は寒さに強く、収穫前に寒さにさらすことで、糖度を高める栽培法（寒じめ栽培）もあります。

白菜や大根、ブロッコリーなど、冬の野菜はみんな同じで、栄養満点！

