令和３年

12月給食だより

１２月のめあては
「寒さに負けない体を作ろう」です。

体のお助けマン！「ビタミンＡＣＥ」

冬になると流行する風邪やインフルエンザ。そんな敵から皆さんの体を守ってくれるヒーローを知っていますか？その名は「ビタミンＡＣＥ」！どんな活躍をしてくれるのか紹介します。

エー A

【主な活躍】
鼻やのどの粘膜・皮ふを強くし、ウイルスや菌が体内に入るのを防ぐ

こんな食材に多いよ！

ほうれん草

にんじん

卵（卵黄）

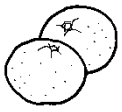
シー C

【主な活躍】
体内に侵入してきたウイルスや菌を攻撃する

こんな食材に多いよ！

ピーマン

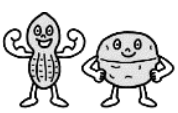
キャベツ

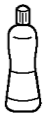

みかん

イー E

【主な活躍】
全身の血の流れを良くして、ウイルスや菌に負けない体を作る

こんな食材に多いよ！


ナッツ類


オリーブオイル

かぼちゃ

＋ これで風邪予防は完璧！あともう一つは？

たんぱく質

【主な活躍】
ウイルスや菌と戦うことができる強い体を作る

こんな食材に多いよ！

魚

肉

大豆

冬野菜クイズに挑戦！

Q1 次の野菜は、冬に多くとれる野菜です。
色のこい野菜には◎、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。

青ねぎ [　]

大根 [　]

ほうれん草 [　]

白菜 [　]

ブロッコリー [　]

にんじん [　]

ごぼう [　]

Q2 冬においしいにんじんには、からだによい働きがたくさんあります。
当てはまるものに○をつけましょう。

①肌がきれいになる。　②カゼをひきにくくする。　③ウンチが出にくくなる。　④目によい。

[　]

[　]

[　]

[　]

【ヒント】
皮をむいた後の中身の色が濃いか薄いかで考えよう！

こたえ
Q１－◎青ねぎ
ほうれん草
ブロッコリー
にんじん
○大根、ごぼう
白菜
Q２－①、②、④が○