



毎月19日は
食育の日

令和5年度 12月号

伊佐市立学校給食センター

寒さに負けない体をつくろう

2023年も残り1ヶ月となりました。

寒さに負けないために、心がけたいことを紹介します。



寒さに負けず、元気に過ごすためには、規則正しい食生活と手洗い・うがいが大切です。

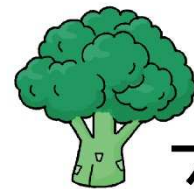
また、体の抵抗力を高めるためにビタミンA・Cを積極的にとりましょう。人参やかぼちゃ、みかんやほうれん草にたくさん含まれていますよ。

体をあたためるしょうが



しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

かぼちゃとシンデレラ



つぼみを
食べる野菜

ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。

ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。