



食育だより

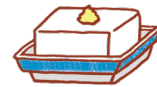


令和3年 12月 日清医療食品株式会社

クリスマスや年末年始など、行事が多く忙しい月です。
食材の買出し、下ごしらえのお手伝いを通して行事食への興味が深められると良いですね。
早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを崩さず、元気に過ごしましょう。



免疫力を高めよう！



たんぱく質

筋肉や内臓、皮膚、血液のもとになるだけではなく免疫物質などの材料にもなります。
食品ごとにたんぱく質の成分であるアミノ酸の構成が異なるので、
毎日の食事で、卵・魚・肉・大豆製品など、さまざまな食品と組み合わせてとりましょう。

ビタミンC

体全体の免疫力を高めて、風邪をひきにくくし、回復を早めてくれます。
みかんやキウイフルーツなどの果物、ピーマンやブロッコリーなどの緑黄色野菜に
豊富に含まれています。2～3時間ほどで排泄されてしまうため、毎食摂ることが
大切です。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、
一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年
越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら
食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もある
と伝えられています。

うれしい交か能 たっぷり冬野菜

大根・かぶ・白菜・小松菜など、
寒い冬に耐えて育つ野菜には、
ビタミンAやビタミンCなどの
栄養が豊富です。

食物繊維を多く含むごぼうや
れんこんはお通じをよくし、鍋
料理やスープなどにすると体
も温まります。

