令和6年



今年もあと残り1ヵ月となりました。葉さが厳しくなり、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事前にせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウイルスに負けないためには、栄養と株養をきちんととることも大事です。食事では栄養バランスに気をつけ、とくにビタミンが豊富な野菜やくだものを毎日しっかりとりましょう。複は草めに布団に入り、ぐっすり観って体を休めましょう。健康の含言葉は、『草ね・草おき・輔ごはん!!』です②

たべ物の好き嫌いがあり、かたよった食事を続けていると、栄養のバランスがくずれ、風邪や病 気とたたかう力(免疫力)が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、くだものを上手に使って、かぜや寒さに負けないための栄養素をしっかりととるようにしましょう。

#### たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもにできなってるもとになりますが、体のでいるがは、いいでありますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずに とり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタ ミンや体によいあぶらもとれます。

#### ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草 大根の葉 春菊 みかん レバー たら あんこうの前



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルス をどが体の中に侵入するのを防ぎます。



色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。 冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

#### ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ の葉 じゃがいも かき みかん ゆず きんかん いちご



\*\*
まも でいこうりょく 体を守り、抵抗力 を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンC はうす皮の白いすじの部分に多いので、 ぜひまるごと食べましょう。

# 炭水化物 • 脂質







はとても大切!!





※油・バターなどは、とりすぎ注意!!

からだをあたためるため、エネルギーげん

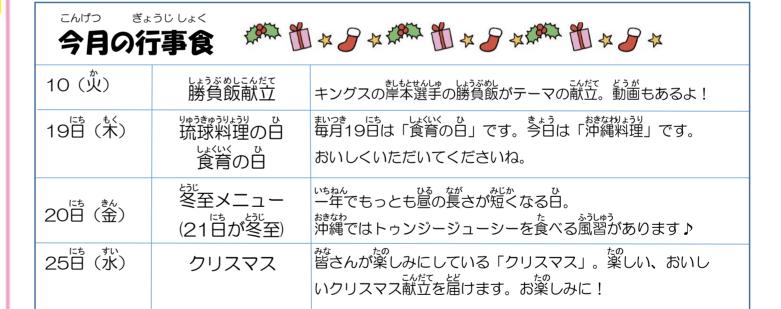
# 冬においしい魚の

さばやタラ、ブリにひらめなど、冬に旬をむかえる魚は、寒い海を泳ぐために脂がのっておいしくなります♡沖縄県産のまぐろもよりおいしくなります。今月はフライで登場です♪



#### さかな えいよう

# 魚のすごさは食べてわかる!



### こんげつ じば

## 今月の地場産物

 牛乳、豚肉、鶏肉、卵

 もずく、まぐろ、紅芋

 にら、人参、じゃがいも

 パパイヤ、小松菜、

 田芋、冬瓜、しめじ

# トゥンジージューシーについて♪

沖縄は、冬至の日に田芋をいれた「トゥンジージューシー」を仏壇に供えて食べる風習があります。本土では、冬至の日にはかぼちゃを食べたり、ゆずを入れたゆず湯に入ったりすることで冬の健康を願う風習があります。