

きゅうしょくだよい

尾道市教育委員会

12月

「食育の日」毎月19日は「感謝・完食の日」(残菜ゼロの取組)(令和7年度)



尾道市教育委員会

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。体調を崩す人が増える時期です。バランスのとれた食事をとり、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

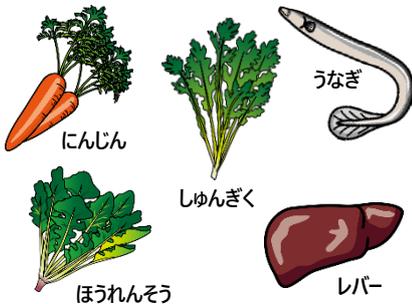
寒さに負けない丈夫な体をつくらう!

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質などを十分にとりましょう。

ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

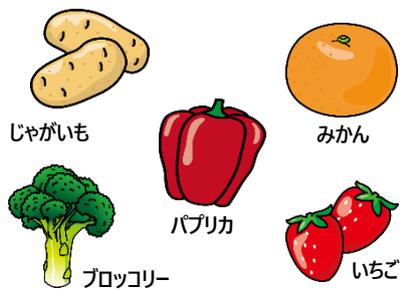
緑黄色野菜や魚、レバーなどに多く含まれます。



ビタミンC

寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めたり、鉄の吸収を助ける効果もあります。

野菜やくだもの、いも類に多く含まれます。



ビタミンE

血液の流れをよくする働きがあり、冷え性の予防に役立ちます。また体の細胞の老化を防ぎます。

ナッツ類や植物油、かぼちゃなどに多く含まれます。



ビタミンD

免疫細胞の反応の強さを調節するなど、免疫のバランスを保つ司令塔のような役割があります。

魚やきのこ類などに多く含まれます。また、日光浴をすると、皮膚でビタミンDをつくるができます。



たんぱく質

ウイルスに対抗するための免疫細胞を作るのに必要な栄養素です。

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などに多く含まれます。

