

# はびきの食育だより

## 寒さに負けない身体作り～免疫力アップ～

免疫力が低下すると細菌やウイルスに感染しやすくなり、風邪をひきやすくなったり体調が悪くなったりします。免疫力を上げるためには、たんぱく質や抗酸化ビタミンなどを十分にとることが大切です。ビタミン補給のためにも野菜をしっかり食べましょう。

### 抗酸化ビタミン

ビタミンA  
ビタミンC  
ビタミンE

ビタミンA・C・Eにはそれぞれ抗酸化力があります。

組み合わせて食べるとその力が高まります。

ビタミンAやCはにんじん、かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜に多く、ビタミンEは植物油やナッツに含まれます。

### 野菜は1日5皿😊

1日に食べたい野菜の量は350g!

1皿70gの野菜料理に換算すると、5皿になります。

野菜料理は、**朝食に1皿、昼食に2皿、夕食に2皿**を目標に1日5皿食べましょう!



#### 朝食 1皿



具沢山みそ汁

+

#### 昼食 2皿



野菜炒め



トマト

+

#### 夕食 2皿



野菜サラダ



おひたし

### ❧冬の行事食❧

《2025年の冬至は12月22日》

冬至には、なんきん(かぼちゃ)・れんこん・にんじん・だいこん・きんかんなど「ん」のつくものを食べると運気が上がると言われています。



《おせち料理に込められた意味》

黒豆…まめに働き、まめに暮らせるように  
栗きんとん…黄金に見立てて、商売繁盛  
海老…腰が曲がるまで長生きできるように  
田作り…ごまめ(五万米)ともいわれ、  
五穀豊穡  
ぶり…出世(ぶりは代表的な出世魚)  
数の子…子孫繁栄

上記は一般的なもので、食べる料理やその意味は地域や家庭によってさまざま。年末年始は、家族で行事食についての話をしてみましょう。

