



今年ものこすところ1ヶ月になりました。寒さが一段と
きびしくなり、風邪をひきやすい時季です。

朝ごはんをしっかり食べて、体の中から温めて風邪をひ
かないように、規則正しい生活を送りますよう。

寒さに負けない体をつくろう



寒さや風邪のウイルスに負けない体をつくるための食事の取り方を紹介します。
栄養バランスの良い食事を日頃から意識することで、強い体をつくることができます。

ビタミンAで粘膜を守る

ビタミンAには、皮膚や粘膜を守る働きが
あります。鼻やのどのうるおいを保ち、
体内にウイルスが入るのを防いでくれます。



にんじん



かぼちゃ



ほうれんそう

ビタミンCで免疫力アップ

ビタミンCには、寒さからくるストレスから体を守
ったり、ウイルスをやっつけたりしてくれます。ビタ
ミンCは、水溶性ビタミンで尿から排出されてしま
うので、毎日の食事でこまめにとることが大切です。



みかん



キウイ



いちご



ピーマン



ブロッコリー

からだを温める

鍋やシチューなどの体を温める料理や、
生姜やねぎ、根菜など体を温める食べ物を
料理に取り入れましょう。



風邪をひいてしまったら…

あたたかくして、十分な睡眠をとる
ようにしましょう。うどんや雑炊、鍋
など、消化が良く、体を内側から温め
る食事をとりましょう。



せんべい汁

青森県の
郷土料理です



材料 【4人分】

- ・南部せんべい・・・4枚
- ・鶏もも肉・・・80g
- ・大根・・・1/6本
- ・にんじん・・・1/4本
- ・ごぼう・・・1/4本
- ・椎茸・・・3個
- ・白菜・・・3枚
- ・小松菜・・・1/2束
- ・合わせだし・・・6カップ
- ・しょうゆ・・・大さじ3
- ・みりん・・・大さじ1
- ・塩・・・適量

作り方

- ①大根とにんじんはいちょう切り、ごぼうはさががきにし水にさらしアク抜きをする。しいたけは、スライス、白菜は短冊切り、小松菜はざく切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れ火にかけ、鶏もも肉、ごぼう、大根、にんじんを入れ煮込む。
- ③火が通ったら、白菜、椎茸を加えさらに煮込む。
- ④調味料と小松菜を入れて、最後にかやきせんべいを入れたら出来上がり。



※南部せんべい…ピーナッツなどの入っていない、鍋用をお使い下さい。

