



ビタミン類をとってかぜを防ごう！

冬においしい食べ物には、ビタミンA（カロテン）、ビタミンC、ビタミンEがたくさん含まれているものが多いです。これら3つのビタミンはまとめて「ビタミンACE（エース）」とよばれることがあります。それぞれに体の抵抗力を高め、抗酸化作用を持ち、体内で増えすぎた活性酸素を除去して生活習慣病を予防してくれます。また、これら3つのビタミンを一緒にとると、お互いの働きを高め合い、相乗効果でいっそう体の健康を保つのに役立ちます。

ビタミンA

のどの粘膜の働きを高め、
かぜなどのウイルスの侵入
を防ぎます

<多く含まれる食べ物>

うなぎ、レバー、かぼちゃ、
ほうれん草、にんじん、
干しがき など

ビタミンC

体の中の免疫を高め、肌荒れ
を防ぐのにも役立ちます

<多く含まれる食べ物>

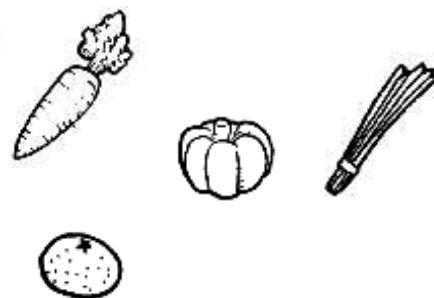
白菜、ブロッコリー、大根、
じゃがいも、さつまいも、
みかん、いちご など

ビタミンE

血液の流れをよくし、冷え性
などを防ぎます

<多く含まれる食べ物>

鮭、カレイ、ツナの缶詰、
かぼちゃ、アーモンド、
にら など



***多くの食材を使い、野菜をたくさん食べることができる鍋ものも、体が温まっておすすめです！**

～今月の給食より～さいたま市の特産物・くわい

くわいは、芽が勢いよく出ることから縁起がよいとされ、お正月料理やお祝の席に欠かせない野菜です。給食では、限られた時期に味わうことができる地場産物として、毎年くわいを使った料理を献立に取り入れています。

さいたま市はくわいの産地としても有名で、給食では普段小松菜をおさめていただ

いている緑区の若谷農園さんで収穫された新鮮なくわいを使います。今年は、素揚げしたくわいを味付けした具と一緒にご飯に混ぜ込んだ、おなじみの「くわいご飯」で味わいます。

