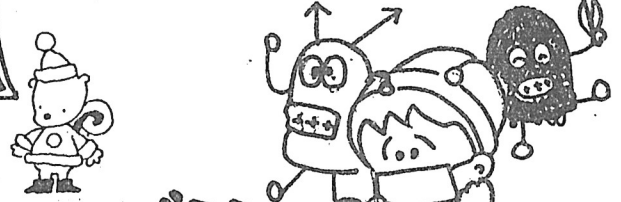


寒さに負けないかぜをひかない体をつくる栄養素

献立表



ビタミンC

ビタミンCは、細胞と細胞をつなぎあわせるたんぱく質(コラーゲン)がつくられるのを助ける。

寒さによるストレスをとり除いてくれるホルモンをつくる時、ビタミンCが必要です。



ビタミンA

かぜのウイルスは、のどや鼻の粘膜につつきやすくなります。ビタミンAは粘膜を強くし、ウイルスが入るのを防ぎます。

しぼろ

皮下脂肪として貯え、寒さから身を守る。わずかな量でも、エネルギーをたくさんだして体を暖めます。

たんぱく質

食べものとしてとったたんぱく質は、アミノ酸となって小腸から吸収され、血液によって全身に送られて、筋肉や血液などの細胞になります。寒さに対する抵抗力を強くからだを暖めます。

| | | |
|---|---|--|
| <p>2月 ごはん(ごまこんぶ) さわらのごまみそやきけんちん</p> <p>成分: 白い粉、グルタミン酸</p> <p>便が通る、つくだにき、つくだにき、つくだにき</p> <p>食品です。きざんで自家製の</p> | <p>3月 ベビー・アメリカン・ツナとレズパン ドッグ</p> <p>(火) ミネステローネ・りんご・ぎゅうにゅう</p> <p>イタリア北西部ロンバルディアで生まれた、代表的スープです。</p> <p>実だくさんなのが特徴、知らず知らず野菜がたくさん食べられます。</p> | <p>4月 ごはん(おじつけのり) めんこはさみあげ かまぼこ天ぷら</p> <p>(水) とろろはくさいにひびしのみかん、ぎゅうにゅう</p> <p>わたしはたれてしまう?</p> <ol style="list-style-type: none"> 消化のいい植物性たんぱく質です。 絹、もめんなどの種類があります。 味は水で決まります。 |
| <p>5月 ごはん・カリフラワーのエビチリ、大根のピリカ</p> <p>(木) たまごいり、とうもろこしスープ、キウイフルーツ、ぎゅうにゅう</p> <p>カリフラワーはビタミンCが豊富です。ビタミンCはコレステロールを分解する助け、血液をきれいにしてくれます。</p> <p>酵素の働きを</p> | <p>6月 コッペパン、キャベツ、ポークオムレツ</p> <p>(金) ブロッコリー、にんじんゼリー、ぎゅうにゅう</p> <p>今日の献立の中で、アブラナ科の野菜が2つあります。一つは、ブロッコリーですが、もう一つは何でしょう?</p> | <p>9月 ふかがわめし、じゃがいもとつくねのうま</p> <p>(月) になます、みかん、ぎゅうにゅう</p> <p>昔、東京の深川一帯が海であった頃、アサリがたくさんとれたため、アサリも深川とも呼んだといわれている。</p> <p>アサリには鉄分、タウリン、グネシウムなどがあります。</p> |
| <p>10月 やきそば、おじつけけんちん</p> <p>(火) フルーツ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう</p> <p>青身の魚は一生の友。アジやイワシ、サバなど青身の魚は動脈硬化を予防する油、消化のよい肉質、骨ごと食べればカルシウムたっぷり... 健康のため食べましょう。</p> | <p>11月 ごはん、いわしのかばやき</p> <p>(水) こまつな、ピーナツあえ、りんご、ぎゅうにゅう</p> <p>ぶけにじるの中には、いっている野菜を5つ試してみよう!</p> <p>とれとれいわし、きょう鳥、取具の境港にみずあげされました。</p> | <p>♡ かわいいウサギに桃戦しよう ♡</p> <ol style="list-style-type: none"> 6分の11に切り、しんを取る。 包丁ですじをいれる。 ウサギの耳になるところまで2~3回に分けてむく。 |

献立表

食品添加物の

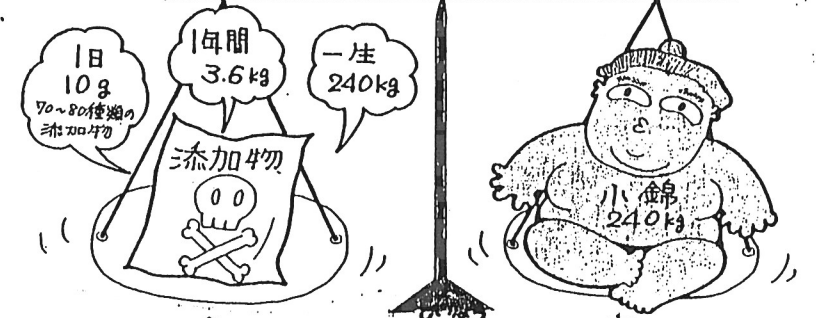
とりすぎに気をつけよう

食品添加物って聞いたことがありますか。食べ物に色や味をつけたり、長持ちするように加えるもので、天然品(760種類以上)の他、化学的合成品は平成7年3月31日現在で、348種類もあるそうです。



昔から食べものを長持ちさせおいしく食べるために、塩でいぶす。岩塩につける。香辛料を使ってにおいを消すなど工夫をしてみました。この食品添加物は私たちの食事を豊かにしてくれま

今は便利な食品添加物にたよりすぎている。なんと一日の食事でこんなにも添加物が!



ひとつひとつの食品添加物は、微量で体への害はないといわれていますが、いろいろな添加物をいっしょにとったときの安全性については確認されていません。

12 ごはん・マーボとうふ (木) パンサンス・みかん・ぎょうにゅう

13 コッパパン・ポークピカタ (金) マーシャルピニス・ほうれんそう・スイートポテト・スープ

16 カレーライス・まめサラダ (月) グレーゼリー・ぎょうにゅう

ビタミンはからだの中にとめておくことができません。毎日かかさずろう。

朝のフルーツは「金」とも言われています。みかん1個で1日に必要なビタミンC約半分がとれます。

お米料理 サツマイモの甘味を出すには、できるだけ時間をかけて加熱すること。

電子レンジで急激に加熱すると甘みがでない。

大豆の歴史は古く、五穀(米・麦・アワ・キビ・豆)の一つとされている。肉に負けないタンパク源として日本人の貴重な食料でした。

17 ドックパン・ゆでたまご (火) カリフラワーのシチュー・みかん・ぎょうにゅう

18 ごはん・おでん・めざし (水) こまつなのやまぶきあえ・かぼちやのしらすたまご・ぎょうにゅう

19 ごはん・UFOあげ・ナムル (木) わかめスープ・みかん・ぎょうにゅう

100g中のビタミンC
カリフラワー 65mg
みかん 35mg

カリフラワーはビタミンCが多く一度食べたなら七切れられないほん

冬至にかぼちやを食べると「かせもひかない」と言われています。食べ物の保存技術が進んでいなかた昔の人にとっては、栄養があつて、さらぬいかぼちやは冬の栄養源としてとても大切な野菜だったのでね。

「からだの中で役にたっているベータカロチンとはどれでしょう」

A ビタミンA
B ビタミンK
C ビタミンB1

20 シーフードピラフ (金) はなやさいのサラダ・クリスマスケーキ

本にはどんな影響があるのだろう!

村のケーキ屋さんで焼いてもらいました。

クリスマスのお祝いに七面鳥を食べる習慣があります。日本でも年中行事として鶏やケキを食べます。

腎臓障害
消化が減退
発ガン性
嗅覚の変化
代謝障害
カルシウム不足
鉄分吸収阻害

肝臓肥大
発ガン性
頭痛・ほき気
手足のしびれ
内臓異常
発ガン性

表示をよく見ましょう

| | |
|-------|--|
| 品名 | ベーコン |
| 原料 | 豚バラ肉・食塩・さとう・香辛料・リン酸塩(Na)・調味料(アミノ酸)・酸化防止剤(ビタミンC)・発色剤(亜硫酸Na) |
| 内容量 | 〇g |
| 製造年月日 | 〇年〇月〇日 |

なるべくはいっていない物を選びましょう。安心な素材を使って手作りすることが大切です。