

鍋は、みんなと一緒に囲むことで、会話もはずみ、楽しく食事をする
 ことができる料理です。味つけも、しょうゆやみそ、キムチや豆乳ペー
 スなどさまざまで、食材も肉・魚・野菜などいろいろなものを使うの
 で、栄養バランスもバッチリ!!の「冬の代表料理」です。

★かぜに効果的な栄養素は？★

たんぱく質
 体をつくる栄養素で、体力を維持し、抵抗力も高めてくれます。

ビタミンA
 のどや皮膚・鼻の粘膜を丈夫にし、体の免疫力を高めてくれます。

ビタミンC
 コラーゲン(体内で細胞の結合に働かす)の生成に役立ち、かぜのウィルスを防ぎます。

かぜの季節 温かい鍋で元気にすごそう!

あたたかい鍋料理がおいしい季節です。鍋料理の特徴は、ひとつの鍋で数多くの食材を一度に食べられることです。また、かぜに効果的なたんぱく質やビタミン類を効率よく摂取できるほか、鍋を囲むことで体も心も温まることのできます。

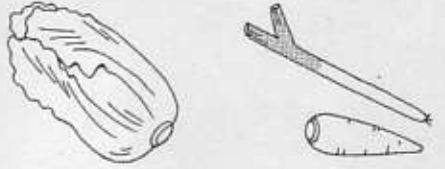
鍋料理は栄養バランス満点です!

① **食材が豊富**
 鍋の種類によっても食材は変わりますが、肉類・魚介類・野菜類・きのこ類・豆腐など、豊富な食材を食べることができます。

② **たんぱく質が摂取できる**
 さけ・たら・えび、ほたてなどの魚介類や鶏肉などの肉類、豆腐などからは、豊富なたんぱく質を摂取することができます。

③ **野菜がたくさん食べられる**
 だいこん・はくさい・ねぎ・にんじんなど、鍋は普通の料理よりも大量の野菜をとることができま。また、野菜ぎらいの子どもたちでも、味つけやたれによって自然にたくさん食べることができます。

④ **炭水化物もとることができる**
 鍋料理の最後にごはんや雑穀を加えれば、炭水化物も摂取できます。まさに、ひとつの鍋で主食から主菜・副菜まで、まかなうことができるのです。



★食事をきちんと食べる★
 かぜを防ぐためには、3食欠かさず栄養バランスの良い食事をとるようにしましょう。漏った食事や朝食ぬきなどでは、体を維持するためのエネルギーが摂取できず、免疫力なども低下してしまいます。

★手洗い・うがいをしっかりと行う★
 かぜはウィルスが原因ですので、株から帰った時や食事の前はももちろん、1日に何度も手洗い・うがいをするようにしましょう。手洗いは石けんを泡立てて、よく洗います。また、うがいは、のどの奥までとどよくうに、うがいを上手に行いましょう。

