

# きゅうしょくだより

平成26年  
 蕪川小学校  
 おうちのひと  
 よみましょう



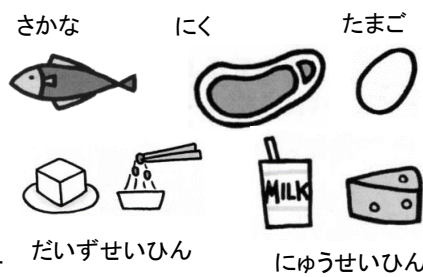
## 寒さに負けない食事をしよう

寒くなると空気が乾燥してかぜをひきやすくなります。体調を整え、かぜに負けない体を作るには、好き嫌いでバランスの良い食事をとることが大切です。冬に美味しい食べものには、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

**かぜに負けない抵抗力をつけよう**  
 ( ビタミンA ・ビタミンC )



**しっかり食べて体力をつけよう**  
 ( たんぱく質 )



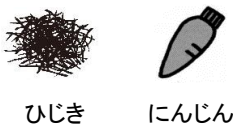
**体を温めよう**  
 ( 脂質 )



## 体を温める食材ってどんなもの？

だんだん温かいもののおいしい季節になりました。体が冷えてしまっは元気に勉強や運動ができません。毎日寒さに負けないようにするためには、体を温める食材を食べましょう。

**赤・黄色・オレンジの野菜**



**冬が旬の野菜**



**地面の下にできる野菜**



### 旬の食べもの 大根

大根の旬は12月～2月にかけてです。古事記という日本が一番古い歴史書にも登場するほど古くから食べられています。現在日本でもっとも多く栽培されている野菜です。一番多く出まわっているのは、葉の下の部分が青い青首大根です。大根はビタミンCや消化を助けるはたらきがあります。大根の葉に近い部分はサラダに、真ん中の太い部分はおでんなどの煮物に向きます。先は辛いので、おろして薬味などにどうぞ。



### もんだい

冬至に食べるとかぜをひかないといわれている野菜はどれでしょう。



冬至とは1年で一番昼の短い日のことです。かぼちゃを食べてゆずを入れたお風呂に入るとかぜをひかないといわれています。今年は、12月22日です。