

# えいようだより

2025（令和7）年12月

摂津市教育委員会

摂津市学校給食会

寒い日が続きますが、風邪を引いたりしていませんか？風邪などの病気を予防するためには、早寝・早起きをして規則正しい生活をするだけでなく、食事内容も意識することが大切です。例えば、免疫力を高めたり、体を温める働きのある食材を取り入れることなどが風邪予防につながります。今月は、寒さに負けない体をつくる食事についてのお話です。

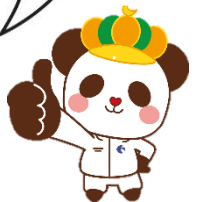
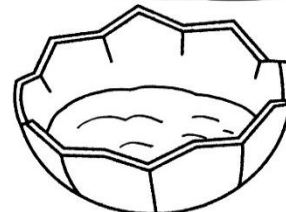


おいしくて体によい

## ヨーグルト

ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌や酵母で発酵させた食べ物です。良質のたんぱく質やカルシウム、ビタミン類などが豊富に含まれています。

乳酸菌は、腸内の有害な物質を減らして腸内環境をととのえます。便秘の改善や免疫力を高める効果があります。



## 昔ながらの知恵 かぜに効く淡色野菜

ねぎ

にんにく

しょうが

ねぎやにんにくに含まれているおい成分は殺菌作用があり、かぜ予防に役立ちます。また、ビタミンB<sub>1</sub>（豚肉などに多い栄養素）と一緒にとると疲労回復に効果的。しょうがは体を温める作用があり、昔からしょうが湯などにして飲まれています。このようなかぜ予防を見直してみしましょう。

## くだもの 果物で体の調子をととのえよう！



くだもの果物にはビタミンやミネラルが豊富に含まれているほか、有機酸やポリフェノール・食物繊維などの成分が多く、体の調子をととのえてくれます。これらの成分は、食事だけではとりにくいものも多いため、果物を食べることによって補うようにしましょう。

納豆は蒸した大豆に納豆菌を加えて発酵させた食品です。納豆は、発酵することで大豆より消化がよくなるばかりか、大豆の栄養もそのまま吸収できます。また納豆菌によってビタミンB<sub>2</sub>がゆで大豆より約6倍も増えるほか骨を丈夫にして骨粗しょう症を予防するビタミンKなど、大豆に含まれる有効成分がさらにパワーアップされます。このほか、腸内環境をととのえたり、血栓を溶かしたり、抗菌作用などがあります。



納豆のねばねば  
パワー