



健康は食から！

けん しょく

健食ニュース

2019年度
第7号

京都市教育委員会
令和元年11月発行

中学校給食の栄養士が、
みなさんが豊富な食体験をして、
これからの食習慣に生かしてほしい
と願い、お届けします。

～ 食事で予防！ かせ対策 ～

季節が変わり、かせやインフルエンザなどが流行しやすい時期がやってきました。かせを予防するには、規則正しい生活やバランスの良い食事が大切です。特に、かせ予防の効果がある栄養素を意識して取り入れ、かせに負けない体づくりをしましょう。

かせを予防する食事のポイント

① ビタミンACEで免疫力アップ！

ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くするはたらき、
ビタミンCは免疫力を高めるはたらき、**ビタミンE**は
血行をよくして抵抗力を高めるはたらきがあります。
ビタミンが特に多く含まれている野菜をしっかり
食べましょう。



② たんぱく質で体力もアップ！

たんぱく質をとり、筋肉をつけることで
基礎体力がつき、体温が上昇します。また、
スタミナのもとになるため、体力を回復させ
体の抵抗力も高めてくれます。



③ あったかメニューで体もぽかぽか。

サラダ等の冷たい料理より、みそ汁やスープ、
鍋料理など体の温まる料理がおすすめです。煮汁ごと
食べられる料理は、食材から流れ出てしまった栄養素
までとることもできます。



●フラスワンポイント●

食材を選ぶときには、旬の食材をとり
いれましょう。冬野菜には免疫力を高める
ビタミンが多く含まれています。また、
体を温めるはたらきがあります。



食育クイズ



冬に旬を迎える大根は、食べる部位によって辛味の感じ方が違います。
辛味が強いのはどの部分でしょう？

① 葉に近い部分

② 真ん中

③ 先の方

答え ③ 先の方 大根の辛味の成分（イソチオシアネート）は先の方に多く含まれています。大根を切ったりおろしたりすると、細胞が壊れて出てくるため、辛味を感じます。

大根は部位によって味が違うため、料理によって使い分けことがあります。あまみの強い葉に近い部分は大根おろしに、形のよい真ん中の部分はおでんなどの煮物や漬物に、先の方は汁物にするとおいしくいただけます。食材の部位ごとに、味比べをしてみてもおもしろいですよ。