

めん えき りょく たか
免疫力を高める!
エース
ビタミンACEで

ふゆ げん き す
冬を元気に過ごそう!



めん えき りょく びょうき からだ まも ちから
免疫力とは、病気から体を守る力のこと。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行る冬に心強い栄養が、
めん えき りょく たか エース シー
免疫力を高めるはたらきを持つビタミンA、ビタミンC、ビタミンE!

あ エース よ
3つ合わせて「**ビタミンACE**」と呼ばれています。

みなさんがウイルスに負けず元気に過ごせるよう、2月の給食はビタミンACEが多く入っている食べ物を入れました♪

ビタミンACEはどんな食べ物にかくれているかな？

① ビタミンA



たと だん めん いろ き やさい まいろう しきそ
例えば、にんじんのような切った時の断面の色が濃い野菜に、黄色い色素「カロテン」という形で入っています。
あぶら つか りょうり きゅうしゅう
油を使って料理すると吸収がよくなります。

☆2月13日のカロテンカレーには、にんじん、かぼちゃ、小松菜、トマトなどが入っていて、1日に必要なビタミンAの約3分の1の量がとれます。

② ビタミンC



あ い も ちゆ じや さい くだもの はい
いも類・野菜・果物に入っています。
みず と ひ どお こわ
水に溶けやすく、火を通すと壊れてしまうため、生で食べることの多い果物でとることがおすすめです。ちなみに、みかん2～3個で1日に必要な量のビタミンCがとれます。

☆2月の給食では、粉ふき芋などのじゃがいもを使った料理を出します。



③ ビタミンE



あぶら おお はい
油、ナッツ、かぼちゃなどに多く入っていますが、意識しなくてもとれることが多いため、ビタミンA、Cと比べて足りなくなる心配が少ないビタミンです。

☆2月の給食では、かぼちゃのそぼろ煮やかぼちゃ団子汁などの、かぼちゃを使った料理を出します。

だいじ ぎょうじ め じろ お じ き にち しょく しょくじ すいみん
大事な行事が目白押し of これからの時期、1日3食の食事と睡眠をしっかりと、
て あら か ぜ びょうき よぼう
手洗い・うがいをすることで、風邪や病気を予防しましょう!