

河北の食育だより



11月です～！！！

少しづつ寒くなってきましたね。この様な急な温度差に体調を崩される方がすごく多いです。好き嫌いをせずしっかりと3食食べしっかりと睡眠をとり寒さに負けない体を作りましょう。今年もあと2ヶ月です！頑張りましょう。

/ロウイルスに気をつけよう！！

/ロウイルスは、人に感染して下痢や嘔吐など胃腸炎症状を引き起こします。/ロウイルスによる食中毒や感染性腸炎は、年間を通じて発生がありますが、特に11月から3月にかけての冬の間に多く発生します。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどで重傷化することがあります。

★石けんを使って十分に手を洗いましょう！

★食品の加熱調理を心掛けましょう！



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

●身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど

●身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



11月おすすめ食材

- | | | |
|------|-------|------|
| ★白菜 | ★鮭 | ★りんご |
| ★大根 | ★ぶり | ★柿 |
| ★長ネギ | ★タラ | ★椎茸 |
| ★ごぼう | ★アンコウ | ★舞茸 |

11月に旬の食べ物はお鍋の具材にするとカラダも温められ

沢山栄養を摂ることができます。

りんごや柿も熱を通してみると甘みが強くなり

すごくおいしいです～。

11月の食材を楽しんでください。