

12月

# いただきます！

令和6年度

会津若松  
学校給食センター

## 冬のエースはビタミンACE



本格的な冬に入り、かぜなどが流行する季節です。ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは3つまとめて「ビタミンACE」ともよばれ、かぜの原因となるウイルスなどから体を守る力(抵抗力)を強めるはたらきがある栄養素です。

とくに冬においしい野菜や果物にはこのビタミンACEがたくさん含まれています。

### ビタミンA

レバー



干しがき



ぎんなん



うなぎ

にんじん



小松菜



ほうれん草



ビタミンAはのどの粘膜のはたらきを高め、かぜのウイルスが体の中に入ってくるのを防ぎます。

緑黄色野菜や魚、レバーなどに多く含まれています。

### ビタミンC



いちご



みかん



かき

さつまいも



じゃがいも



れんこん



ビタミンCは体の中に入ってきたウイルスとたたかう力を強めます。また冬に多い肌荒れ予防にも役立ちます。

野菜や果物に多く含まれています。



### ビタミンE



ひまわり油



さけ



ツナ



アーモンド



かぼちゃ

ビタミンEは血液の流れをよくするはたらきがあり、冷え性の予防にも役立ちます。体の細胞の老化も防ぎます。

ナッツ類や植物油、魚やかぼちゃなどに多く含まれています。

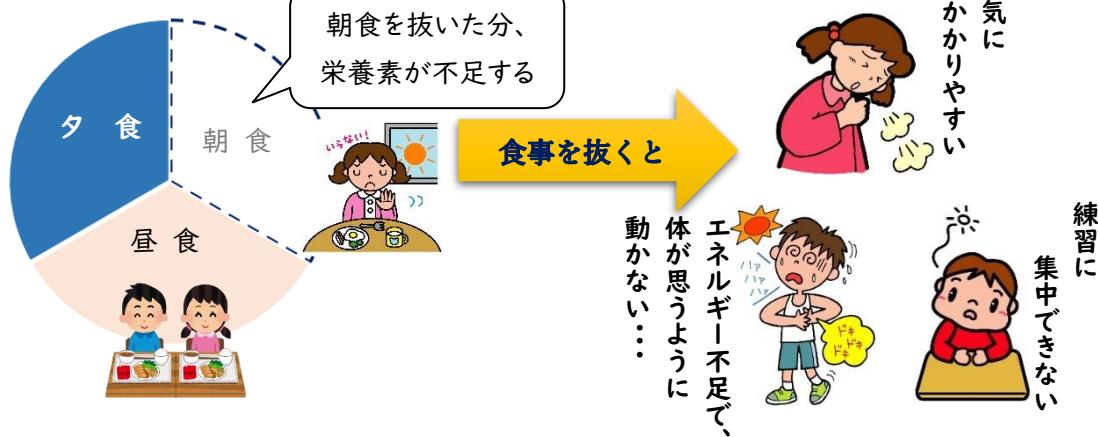
あたたかいいものを食べ  
て体を温めること  
も大切だよ！肉や  
魚、豆腐のたんぱ  
く質と野菜がバラ  
ンスよく入った鍋  
料理はとくにおす  
すめ！



# 冬休みは食生活を意識して 受験（勉強）も部活動も 目標を達成しよう！

## “1日3食”が食事の基本

食事を抜くと、エネルギーや栄養素が不足して、スポーツのパフォーマンスも低下します。  
毎日、朝・昼・夕と3食食べる習慣をつけましょう。



## 主食・主菜・副菜をそろえよう

食事で大切なのは、さまざまな栄養素をバランスよくとることです。主食・主菜・副菜のそろった定食スタイルの食事を心がけると、1食分の栄養バランスが整いややすくなります。

### 主菜（たんぱく質）

肉、魚、卵、  
大豆製品



### 主食（糖質）

ごはん、パン、  
めん類など

### 牛乳・乳製品 (カルシウム)

### 果物 (ビタミン)

### 副菜・汁物 (ビタミン・ミネラル) 野菜、きのこ、 いも、海藻類

## 主食で糖質をしっかり

糖質は脳や筋肉を動かすエネルギー源。不足した状態で運動すると、筋肉が分解されてしまします。また、運動後、疲労を回復するためにも糖質が必要です。



## たんぱく質を毎食 欠かさずに

たんぱく質は、筋肉はもちろん、骨や血液などの材料になる重要な栄養素です。体は常に新陳代謝をくり返しているので、毎食、かならずたんぱく質を摂取するようにしましょう。



## 野菜・くだものを 毎日とろう

野菜やくだものに多く含まれるビタミン・ミネラルは、糖質やたんぱく質の分解・合成を助けるなど、体の調子を整える働きがあります。野菜やくだものを意識して食べましょう。



## 牛乳・乳製品で

牛乳や乳製品にはじょうぶな骨をつくるのに必要なカルシウムが豊富。成長期やスポーツ選手には欠かせない食品です。なるべく毎食摂取して、カルシウムを補給しましょう。



## 貧血予防に鉄分

食品に含まれる鉄には、ヘモグロビンの材料になります。血液中のヘモグロビンは、酸素を全身に運ぶという重要な働きがあります。貧血はヘモグロビンが不足した状態。体は酸欠になり、疲れやすくなったり、脳の働きも悪くなります。

