



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。

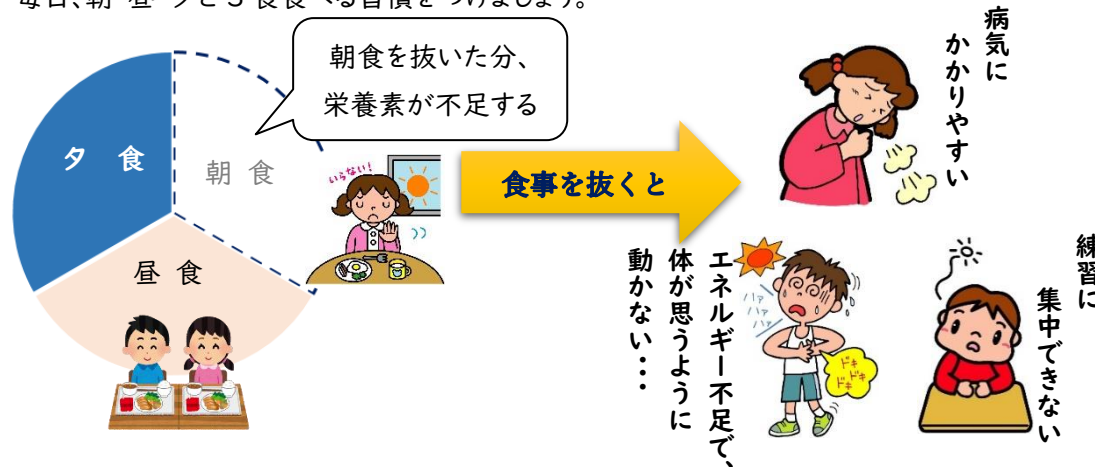
あたたかいものを食べて体を温めることも大切だよ！肉や魚、豆腐のたんぱく質と野菜がバランスよく入った鍋料理はとくにおすすめ！



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、海そう類

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います。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 毎日とうろ

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

牛乳や乳製品には豊富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빈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、疲れやすくなって、脳の働きも悪くなります。

