

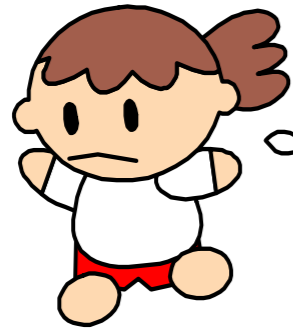
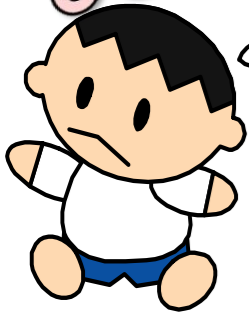
# 栄養ニュース

VOL.15

♪ 体育の日の  
お楽しみメニュー♪

## お品書き

- ・サンドイッチ
- ・3色おむすび
- ・ミートボール
- ・がめ煮
- ・春菊の和え物



にはかぼちゃに見立てた「Sweet ♥ かぼちゃん」を提供しましたよ。  
ご紹介したかったのですが、写真を撮り忘れまして...(T\_T)



## 冬本番前に風邪対策！

朝晩が冷え込み、風邪をひく方も多くなっていきます。  
冬本番を迎える前に風邪対策をしておきませんか？  
大切なのはバランスのよい食事と必要な栄養の摂取です。  
ここでは風邪対策に有効な栄養素の一部をご紹介します。

### ビタミンA

ウイルスの侵入を防ぐ粘膜を丈夫にします。

レバーやうなぎ、卵、牛乳、  
緑黄色野菜(特に南瓜、人参、小松菜、春菊など)



### ビタミンC

免疫力アップにかかせない栄養です。

風邪を引いている間は消耗が激しいので日頃から多めに  
摂る習慣をつけておきたい栄養素です。

ブロッコリーやピーマン、檸檬やみかんなどの柑橘類、  
キウイなど

※水に溶けたり酸化しやすいので調理後はお早めに。



### 亜鉛

不足すると免疫力の低下につながります。

牡蠣やアサリ、レバー、牛肉、切干大根、玄米など

