11月は みやぎ食育推進月間です

毎月19日は食育の日！



食事で寒い冬を乗り切ろう！



気温が下がり、寒さが厳しくなってきました。冬は特に体調を崩しやすい季節です。
旬の食材を取り入れたバランスのよい食事をとることで寒い冬を乗り切りましょう！

冬が旬の食材



にんじん

β-カロテンが豊富で、皮膚や粘膜を健康に保ちます。



だいこん

消化を助け、体を温めてくれる働きがあります。



かぼちゃ

様々なビタミンが含まれており、免疫力アップや風邪予防に役立ちます。



ほうれん草

鉄分やビタミンが豊富で、成長や貧血予防に役立ちます。



みかん

ビタミン C が豊富で、免疫力アップや風邪予防に役立ちます。

バランスよく食べて免疫力アップ！





特定の食品だけで免疫力が上がるわけではありません。食事は主食・主菜・副菜を基本として無理なくバランスよく食べましょう！具だくさんのスープや鍋料理は、野菜やたんぱく質を一緒にとることができ、体もポカポカになります。

過去の配信は町ホームページに“食育の日チラシ”として掲載しています！