

食育だより いただきます!

2月号
宇都宮市立国本中学校

2月4日は立春でしたが、春を感じることができない日が続いています。三寒四温はもう少し先のように。・・・が、こんなに寒いのに花粉が舞っているのか鼻がムズムズし目がかゆくなり始めました。この季節ウイルスや菌、花粉に負けないように、免疫がアップするようなものを食べてみませんか？

発酵食品

味噌、納豆、チーズ、キムチ、ヨーグルトなどは発酵を促す善玉菌の作用が腸内環境を整え、免疫力を高めます。

きのこ類 海藻類

植物繊維のほか多くのミネラル、特にマグネシウムや亜鉛を含みます。きのこ類は植物繊維やビタミンDなどを多く含む低カロリーの健康食品です。



緑黄色野菜

旬の緑黄色野菜を意識して摂るようにしましょう。ジュースにしてもいいですね。