

食育ひろば



令和4年

2月

No.28

～みんなに伝えたい 食のおはなし～

せつぶん よくじつ りっしゅん うめ はな さ はじ
節分の翌日は立春。これから梅の花が咲き始め、
こよみ うえ はる はじ
暦の上では春の始まりです。

しかし、まだまだ寒く、疲れが溜まりやすい季節。
しっかり たいちょう ととの 体調を整えて、げんき はる むか 元気に春を迎えましょう。



ふゆやさい 冬野菜で "冬バテ" を乗り切ろう! の巻

1

さいきん 最近、なんだか
からだ 体がだるいし、しょくよく 食欲
もないんだよね～



2

それは、ふゆ 冬バテかも!?

ふゆ しつない おくがい おんどさ おお 冬は室内と屋外で温度差が大きく、つか 疲れが
溜まりやすいの。

このままじゃ、めんえきりよく 免疫力が
お 落ち、かんせんしやう 感染症にもかかり
やすくなるわ。

しっかり えいよう 栄養をとって
たいちょう ととの 体調を整えましょう。



3

ふゆやさい 冬野菜で "冬バテ" 予防!

ふゆ しゅん むか だいこん しょうか たす 冬に旬を迎える大根やかぶには、消化を助
ける働きがあるほか、からだ あたた 体を温める効果も
あり、からだ なか めんえきりよく たか 体の中の免疫力を高めます。

しゅん じき 旬の時期には葉付きのものも出回り、でまわ ビタ
ミンやミネラルの豊富な葉と一緒に食べる
ことで、ひろうかいふく こうかてき 疲労回復にも効果的!

4

おでんや、シチュー、
ポトフに菜飯!

いろいろ りょうり ふゆやさい 色々な料理で冬野菜を

いただきよう。

からだ 体ほかほか、しょくよく 食欲モリモリ

げんき ふゆ 元気に冬を乗り切りましょう。



*つぎの「しょくいく 食育ひろば」は、5月です。

発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

*「食育ひろば」は、はごろもこくさいだいがくがくせい いっしょ さくせい 羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。 問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181