



ふゆ

しょくせいかつ

かんが

# 冬の食生活について考えよう



めんえきりょく

## 免疫力をアップさせる食べ物

たもの

めんえきりょく

※免疫力とは、かぜなどのウイルスから

じぶん

からだ

まも

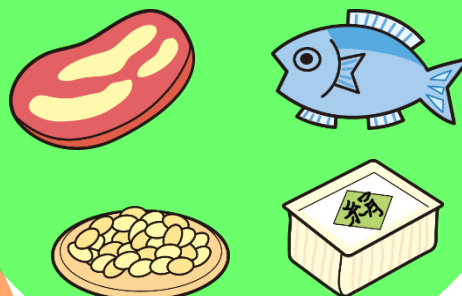
ちから

自分の体を守ってくれる力です。

### はっこうしょくひん 発酵食品



### たんぱく質の おお しょくひん 多い食品



### しょくもつ 食物せんいの おお しょくひん 多い食品



### ビタミンの おお しょくひん 多い食品



えいよう

わる

めんえきりょく

ていか

のこ

た

げんき

ふゆ

す

栄養バランスが悪いと、免疫力が低下します。なるべく残さず食べて、元気に冬を過ごしましょう！



ふゆ しよくせいかつ

かんが

# 冬の食生活について考えよう

ふゆ しゆん あま つか あま ぐそくに かなざわ きょうどりようり  
冬が旬の「甘えび」を使った甘えびの具足煮は金沢の郷土料理です。

あま ぐそくに じょうず た かた  
甘えびの具足煮の上手な食べ方をマスターしよう！



11日(木)の給食

に登場するよ！

## あま ぐそくに た かた 甘えびの具足煮の食べ方



①  
頭をとる  
(あたま)



み た  
身を食べる

③

から 殻にもコクのある  
おいしいだしがあ  
ります。殻も食べら  
れる人は、身から外  
さず、殻ごと食べて  
もいいですよ！



②  
す  
ミソを吸う

コクのあるおいしいみそが  
あじわえるよ♪

