



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

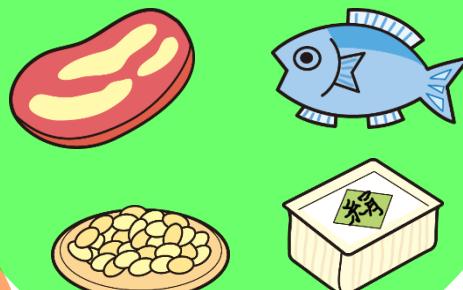
※免疫力とは、かぜなどのウイルスから

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 多い食品



ビタミンの 多い食品



食物せんいの 多い食品



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 しょくせいかつ かんが 冬の食生活について考えよう

ふゆ しゅん あま つか あま ぐそくに かなざわ きょうどりょうり
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
ミソを吸う
す
〔コクのあるおいしいみそが
あじわえるよ♪〕

