

栄養だより 2月



 食べてインフルエンザを予防しよう！！

寒い時期にはインフルエンザが流行ってきます。
インフルエンザ予防に役立つメニューを紹介します。



- 鮭のムニエル
- 切り干し大根の煮物
- きのこ汁
- フルーツヨーグルト



☆ビタミンD

鮭や切り干し大根、干し椎茸に多くふくまれており
インフルエンザにかかりにくい体をつくれます。

☆乳酸菌・食物繊維・オリゴ糖

ヨーグルトや野菜・果物に含まれており
おなかを強くすることでインフルエンザに
かかりにくい体をつくれます。

☆亜鉛

鮭や干し椎茸に含まれており
インフルエンザに負けない体をつくれます。



2月が旬の食べ物

★はっさく

はっさくはミカンの仲間です。
江戸時代末期に広島県で初めて
はっさくの木が発見されたそうです。
漢字では『ハ朔』と書きます。



★あさり

あさりには鉄分・ビタミンB1 2が
多く、血液を作るのに大事な役割を
しています。貧血予防に効果があります。



2月6日は海苔の日



昔は海苔は貴重な食べ物でした。
大宝律令で海苔を年貢に指定されたこと
にちなんで、海苔の日が決められました。

