

ランチニュース







平成20年12月
 大府市教育委員会
 大府市学校栄養士会

寒さに負けない食事をしよう

木枯らしが吹き、だんだんと寒さが厳しくなってきました。
 厚着して寒さをしのぐのもいいですが、からだの中からポカポカ温かくなったらいいと思いませんか？
 今月はそんな工夫を紹介します。かぜの予防にもなりますよ。






寒い冬を元気に乗り切るには・・・

| | |
|---|--|
| <p>Point 1 朝ごはんをしっかり食べる</p> <p>朝ごはんを食べないとエネルギーが足りず、からだ温まりません。しっかり食べて元気に登校しましょう。寝起きが悪い人は、起きたらホットミルクや温かいみそ汁・スープなどを飲むのがおすすめです。</p>  <p>からだポカポカ</p> | <p>Point 2 偏食せずに旬のものを！</p> <p>冬にとれる作物や寒い地方でとれるものの多くはからだを温める性質があるといわれます。からだのためにも環境のためにも、地元でとれた旬のものを食べるのが一番ですね。</p>  <p>からだのためにも環境のためにもいいよね。</p> |
| <p>Point 3 冷たいものはほどほどに</p> <p>アイスや冷たいジュースはからだを冷やします。とりすぎに注意しましょう。温かい部屋にいても、冷たいものを食べればからだの中が冷えてしまいます。</p>  <p>カッ</p> | <p>Point 4 からだを温める食べ物を</p> <p>鍋や煮込み料理など、温かいものを食べればからだの中からポカポカに。また、しょうがやねぎは、からだを温めてくれる食べ物です。</p>  <p>ポカポカ</p> |


でも、かぜをひいてしまったら・・・

・栄養バランスのとれた温かい食事を心がけましょう

| | | |
|--|--|---|
| <p>たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。</p> | <p>炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。</p> | <p>ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。</p> |
|  <p>肉 魚 卵 豆腐 牛乳など</p> |  <p>ごはん めん類 いも類 はちみつなど</p> |  <p>にんじん かぼちゃ ほうれんそう キウイフルーツ みかんなど</p> |

・水分補給も忘れずに！

発熱や下痢、嘔吐などでからだの水分がどんどん失われていきます。
 牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものを飲みましょう。




毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



からだの温まるスープです。
 朝ごはんにもおすすめです！

給食レシピ紹介・・・「野菜のスープ煮」

- <材料 4人分>
- ウィンナー 80g
 - じゃがいも 100g
 - にんじん 40g
 - たまねぎ 100g
 - 白菜 100g
 - 鶏がらスープ 2カップ
 - しょうゆ 適宜
 - 塩・こしょう 適宜

- <作り方>
- ① ウィンナーは半分に、野菜は食べやすい大きさに切る。
 - ② スープの中にじゃがいも・にんじんを入れ、煮る。
 - ③ ウィンナー・たまねぎ・白菜を途中で入れる。
 - ④ 野菜が柔らかくなったら、しょうゆ・塩・こしょうを入れ味を整える。

※給食では鶏がらでスープをとっていますが、スープの素を使うと簡単にできます。
 ※家にある野菜をいろいろ入れて作ってみましょう。青菜類はあらかじめゆでておいて最後に加えるときれいに仕上がります。



※給食実施日の2日前(土日祝日は除く)の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食扱いとし、給食費をいただきません。