

ランチニュース



平成21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

寒さが厳しくなり、温かい鍋料理がおいしい季節になりました。寒さに対する抵抗力をつけ、かぜやインフルエンザに負けない丈夫な体を作るには、バランスの良い食生活と十分な睡眠、手洗いやうがいをきちんとすることが大切です。



寒さに負けない食事のポイント

○たんぱく質はたっぷり



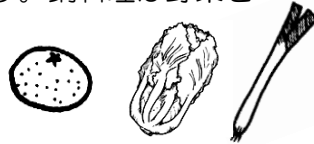
体を作る栄養素で、体力を維持し、寒さに対する抵抗力を高めます。魚・肉・たまご・豆腐・牛乳などに多く含まれます。寒い外から帰ったときや登校前にホットミルクで体を温めるものいいですね。



○毎日欠かさずビタミンC



コラーゲン（体内で細胞の結合に関係する）の生成に役立ち、ウイルスが入るのを防ぎます。野菜や果物に多く含まれます。鍋料理は野菜をたくさん食べることができて、体も温まります。



○ビタミンAも忘れずに



鼻やのどの粘膜を強くして、ウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草・にんじん・ブロッコリーなどの緑黄色野菜やレバーなどに多く含まれます。冬至（12月22日）に食べる風習があるかぼちゃも緑黄色野菜です。



☆かぜをひいて食欲がなくなってしまう場合がありますが、食べられるものから少しずつでも食べましょう。そして、水分もこまめに補給しましょう。

- <材料 4人分>
- とり肉 80g
- 油揚げ 40g
- しょうゆ 大さじ1弱
- 砂糖 大さじ1弱
- みりん 小さじ1/2
- 酒 小さじ1/2
- だし汁 適量
- ごはん 約茶わん4杯分

給食レシピ紹介・・・愛知県の郷土料理 「鶏めし」

- ☆野菜たっぷりの温かい汁物と組み合わせるといいですね。
- <作り方>
- ① 油揚げは千切りにする。とり肉は1cmの角切りにする。
- ② とり肉、油揚げを砂糖、みりん、酒、しょうゆ、だし汁で煮る。
- ③ 炊きあがったごはん②を入れて、かき混ぜる。
- ※普通のごはんより調味料の分だけ水をひかえて炊きます。
- ※にんじんやごぼうを入れてもいいです。



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」です。



※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。