

ランチニュース



平成23年12月
 大府市教育委員会
 大府市学校栄養士会

えいよう しょうじ きせつ 栄養バランスのとれた食事でかぜの季節をのりきろう！

かぜの予防には、十分な睡眠と栄養バランスのよい食事、そして手洗いやうがい大切です。
 予防に効果的な栄養素として、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCなどがあります。
 毎日の食事の中に上手に取り入れて、かぜの季節をのりきりましょう。

たんぱく質

たんぱく質は、寒さに対する抵抗力を高め、体を温めるはたらきがあります。
 寒い外から帰ったときや、朝、登校前にホットミルクを飲んで温まりましょう。

ビタミンA

ビタミンA（カロテン）は、鼻やのどの粘膜や皮膚を強くして、ウイルスが入るのを防ぎます。
 冬が旬の緑黄色野菜は、なべ料理で食べれば体も温まります。

ビタミンC

ビタミンCは、寒さのストレスから、体を守ったり、かぜの細菌などをやっつけたりしてくれます。
 みかんは手軽にビタミンCがとれる果物です。毎日食べるようにしましょう。

給食レシピ紹介・・・「かぼちゃのチーズ焼き」

「冬至にカボチャを食べるとかぜをひかない」と昔から言われています。

<材料：4人分>
 かぼちゃ……………160g
 ベーコン……………40g
 たまねぎ……………80g
 塩・こしょう……………少々
 チーズ……………80g

<作り方>
 ① かぼちゃは3mm幅のいちょう切りにし、ゆでる。
 ② たまねぎは半分に切り、スライスする。
 ③ ベーコン、たまねぎを炒め、塩・こしょうをふる。
 ④ ①と③と半分のチーズを混ぜ合わせ、鉄板に平らに広げる。
 ⑤ 上に残りのチーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。焼いたら4等分に切り分ける。



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」

