

食育だより

令和6年12月 N.8

大阪市立大隅東小学校

(作成：東淀川区栄養教職員)

冬の食生活について考えてみましょう



本格的に寒さが厳しい冬の時期になってきました。体温が下がると、体の中の免疫機能も低下するといわれています。風邪を引き起こす細菌やウイルスに負けないためには、バランスのよい食事で、栄養をしっかりとることが大切です。特に、たんぱく質やビタミンなどをたくさんとり入れてみましょう。

風邪を予防するためにとり入れたい食品

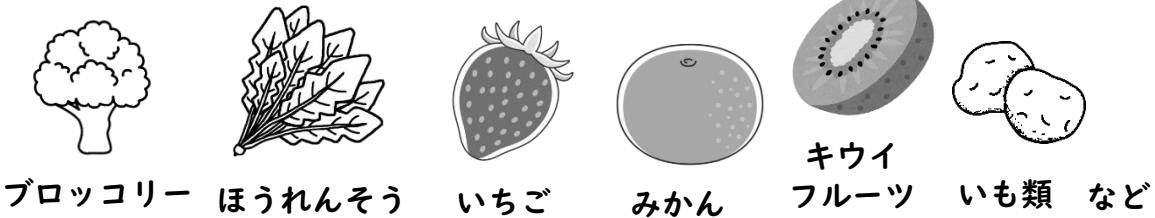
たんぱく質 ▶免疫細胞をつくる。体を温める。



ビタミンA ▶のどや鼻の粘膜を保護する。



ビタミンC ▶免疫力を高める。



風邪をひいてしまったときは…
次のことを意識して食事を選びましょう。



水分



発熱や下痢の症状があると、多くの水分が失われる所以、こまめに水分をとりましょう。野菜や果物ジュース、スポーツ飲料などは水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

エネルギー



発熱で体温が上がると、体の中でたくさんのエネルギーが使われます。そのため、ごはん（おかゆ）やうどんなど、主にエネルギーのもととなる炭水化物をとり、エネルギーを補給しましょう。

ビタミン



主に野菜やくだものからビタミン A やビタミン C をとるようにしましょう。その際、細かく切ったり、すりおろしたりすることで消化がしやすくなります。

おすすめの給食メニュー



（給食の献立より）

「だいこんの煮もの」（材料：4人分）

- ・豚肉 40g
- ・だいこん 1/8 本
- ・みりん 小さじ 1/3
- ・うすくちしょうゆ 大さじ 1/2
- ・片栗粉 小さじ 1
- ・だし汁 100 ml

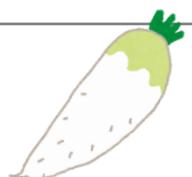
※給食では、だしこんぶ、けずりぶしでだしをとっています。

ご家庭にある顆粒だしなどでも作ることができます。

豚肉と匂のだいこんを使った、体が温まるメニューです。

（作り方）

- ① だいこんは、一口大の大きさに切る。
- ② だし汁に豚肉、だいこんの順に加えて煮る。
- ③ 煮上がれば、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、水とき片栗粉（片栗粉の重量の2倍の水でとく）でとろみをつける。



「食育だより」は保護者やご家庭に食育を啓発していく資料です。