

食育だより12月

令和4(2022)年
大阪市立鯉江小学校
城東区栄養教職員

かぜやインフルエンザに 負けない



めんえきりよく

免疫力をつけましょう!



寒くなり、空気が乾燥する季節になりました。新型コロナウイルス感染症だけでなく、かぜやインフルエンザにも注意が必要です。これらの病気を予防するには、日ごろから栄養バランスのよい食事をとることが大切です。また次に紹介する、免疫力を高める栄養素も積極的に取り入れるようにしましょう。

たんぱく質

基礎体力をつけ抵抗力を高めます。また、体を温めるはたらきもあります。

たんぱく質の多い食べもの



温かいメニューで

体を冷やさないことも

大切です!



ウイルスの侵入を防ぐには、免疫機能を高めることが大切です。体が温まることで、免疫機能が高まります。

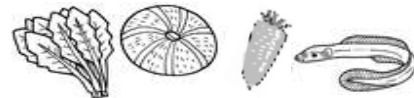
● 体を温めるメニュー：鍋料理、雑炊、うどん、スープなど

● 体を温める食品：ねぎ、にら、にんにく、たまねぎ、しょうが、唐辛子など

ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を保護し、細菌やウイルスなどが体の中に入りにくくします。

ビタミンAの多い食べもの



ビタミンC

体の抵抗力を高める働きがあります。ビタミンCは体内に蓄えておくことができないため、食事とることが大切です。

ビタミンCの多い食べもの



おおさかし どんとう やさい ~大阪市なにわの伝統野菜~

大阪市では、100年以上前から大阪市内で栽培されており、大阪の農業と食文化を支えてきた歴史、伝統を持つ野菜を平成17年2月から「大阪市なにわの伝統野菜」として認証しています。現在は、9品目が認証されています。

【大阪市なにわの伝統野菜(9品目)】



たなべだいこん 田辺大根



てんのうじ 天王寺蕪



きんときんにんじん 金時人参



おおさか 大阪しろな



けまきゅうり 毛馬胡瓜



たまつくりくろもやしろうり 玉造黒門越瓜



かつまなばた 勝間南瓜



げんばもん 源八もの



なんばねぎ 難波葱

城東区では、12月1日(木)に田辺大根を使用した献立が登場する予定です!

つく 作ってみよう! 給食の一品 (11月の献立より)

ミネストローネ

【材料】(給食4人分)

鶏肉	40g	オリーブ油	2g
料理用ワイン(白)	適量	トマトピューレ	40g
キャベツ	120g	砂糖	0.5g
たまねぎ	120g	塩	1g
トマト(缶)	40g	こしょう	少々
にんじん	40g	ローレル	少々
にんにく	2g	薄口しょうゆ	4g
パセリ	2g	チキンブイヨン	6g
		みず	520g

【作り方】

- 鶏肉はワインで下味をつける。
- キャベツは短冊切り、たまねぎ、にんじんは細切り、にんにく、パセリはみじん切りにしておく。
- オリーブ油を熱し、にんにくをいため、鶏肉をいため。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、トマト、トマトピューレ、湯を加えて煮る。
- 煮あがれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、薄口しょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。