

しょくいく通信 12月

平成29年12月
大阪市立南田辺小学

今年も、残すところ後わずかとなりました。寒さも一段と厳しさを増しており、空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期です。今月は、冬を元気に過ごすための食生活のポイントをお伝えします。

冬の食生活、ここに注意！

かぜの予防には、食べる前の手洗い・うがいや、十分な栄養と休養が大切です。また、寒くても外に出て体を動かし、適度な運動で体力をつけましょう。

外出後・食事前の手洗い・うがい



かぜなどのウイルスへの感染は、手を介してよく起こります。せっけんでていねいに洗いましょう。

3食きちんと食べて、しっかり寝る

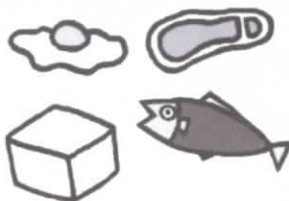


1日3食の食事と、十分な睡眠で体力をつけておくことが、かぜの予防には欠かせません。

食事のできるかぜ予防とは？

かぜのウイルスに負けないためには、バランスの良い食事で栄養をしっかり補給することが大切です。特に免疫力を高めるビタミンを意識して取り入れましょう。

① たんぱく質をしっかりととりましょう



魚介類、肉類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は体をつくるたんぱく質をたくさん含み、寒さで消耗した体力を回復させる働きがあります。

また、たんぱく質は体内で、侵入した病原菌や異物から、身体を守る白血球をつくる材料になり、免疫機能を高めます。

② ビタミンは特に意識してとりましょう



にんじんやブロッコリー、ほうれん草などの緑黄色野菜には、カロテンが多く含まれます。カロテンはのどや鼻などの粘膜を保護し、かぜなどのウイルスが入り込むのを防ぎます。

ビタミンCは、くだものだけでなく、野菜やいも類に多く含まれており、体の抵抗力を高め、かぜや感染症の予防に効果があります。野菜やくだものは毎日意識してとりましょう。



③ 脂質もかぜ予防の効果があります

脂質は粘膜を保護するカロテン（ビタミンA）の吸収を助けます。また、体を温めるエネルギー源になります。（とりすぎは生活習慣病の原因になるので注意しましょう。）



食事ので体の中から温まりましょう



寒いときは、服を着込むよりも、食事をして体の中から温めるのが一番です。体が温まると、免疫機能が高まりかぜ予防にもなります。体を冷やす生ものや冷たいものをとりすぎないように気をつけましょう。

【あったかメニュー】

鍋料理、雑炊、おしや、うどん、スープ、スープ煮など



【あったか食品】

ねぎ、にら、にんにく、玉ねぎ、生姜、とうがらしなど



辛味成分や刺激成分には消化を助ける働き、殺菌効果もありかぜ予防に効果的です。ただし、のどが痛むときや、胃腸の調子が良くない時は控えましょう。

しょくせいかつ

12月

平成29(2017)年

大阪市立南田辺小学校



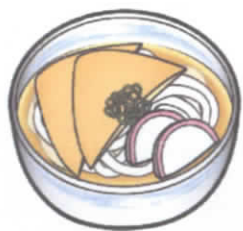
おお さか

大阪にはおいしいものがいっぱい!

江戸時代、大阪には日本中から米やさまざまな食材が集まりました。そのため大阪は「天下の台所」とよばれました。大阪の食べものの特徴をいくつか紹介します。

☆こんぶだし

こんぶは北海道から大阪へ船で運ばれてきました。大阪の料理にこんぶでとるだしはなくてはならないものです。「きつねうどん」も、あまく煮た三角のうすあげと、こんぶとかつおぶしでとっただしの組み合わせがおいしさのひみつです。



☆なにわの伝統野菜

大阪平野は野菜を作るのにとてもよいところです。そのため昔からたくさんの野菜を育てていました。この大阪生まれで長く作り続けられてきた野菜のことを「なにわの伝統野菜」と言います。



でんとう や さい
なにわの伝統野菜

ぜんぶ
全部で18種類
あります。

12月のこんだてより

とうじ 冬至のかぼちゃ

冬至は一年で一番昼が短く夜が長い日です。この日にかぼちゃを食べると病気になるらず、長生きできると言われています。

かぼちゃにふくまれるカロテンはひふやねんまくを強くしてくれます。給食では12月22日(金)(冬至の日)に「焼きかぼちゃの甘みつけ」で登場します。

しんまい 新米

今年収穫された米(新米)が12月1日の給食から登場します。

また12月から青森県産の「つがるロマン」という銘柄の米になります。



☆粉もん

「粉もん」は、小麦粉が材料の料理です。たこ焼きやおこのみ焼きが大阪名物の粉もんです。どちらも、だしを使うことでおいしくなります。



大阪食べもののクイズ



大阪生まれの食べものを
知っていますか?

大阪の店や会社ではじめて作った食べものがたくさんあります。つぎの3つのうち、大阪ではじめて作られたものはどれでしょうか?

①オムライス

①オムライス



②インスタントラーメン



③回転すし



答え ①②③全部大阪生まれです。