

食育つうしん

12月

発行：大阪市立十三中学校

「冬の食生活」、何が大切？

冬は気温が下がり空気が乾燥するため、インフルエンザや風邪が流行しやすくなります。病気を予防し、健康な状態で学校生活を送るにはどんなことに気をつけるとよいでしょうか。今月は「冬の食生活」について考えましょう。



食事

「主食・主菜・副菜」
のそろった**栄養バラン**
スのよい食事をとる。



睡眠

決まった時間に就寝、起床
して十分な睡眠をとり、生活
リズムを整える。



風邪予防のポイント

環境

室内は定期的に換気し、温度・湿度の調節をする。



運動・外出

人混みをさけるよう
にする。適度に運動を
して体力をつける。



風邪をひいてしまったら…

どんなものを食べればよいの？



たんぱく質

体を温め、体力を維持する役割があります。
寒さに対する抵抗力も高めてくれます。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

カロテン・ビタミンC

のどや鼻、皮膚などの粘膜を健康に保ち
ます。ウイルスの侵入を防ぎ、抵抗力を高
めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう
キウイフルーツ みかんなど

炭水化物

発熱やせきなどでエネルギーが消費され
ます。食べやすいもので補給しましょう。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

水分補給も大切です！



人間の体の65%～70%は水分です。発熱・下痢・嘔吐などが
あると体の水分が失われていきます。脱水症状に
ならないようにこまめに補給しましょう。

スープやゼリー、経口補水液などを上手に利用
しましょう。

うがい・手洗いも
忘れずに行いましょう！



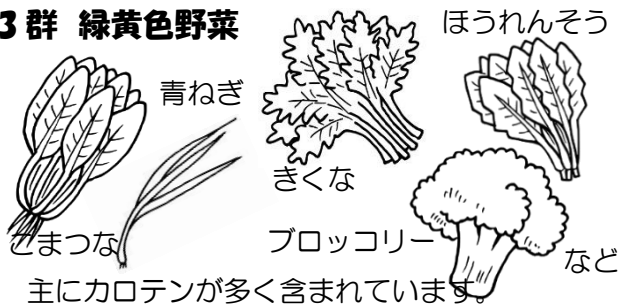
給食で食を考えましょう!!

冬野菜のパワーをいただきましょう

寒くなった季節にとれる冬野菜には「体を温める」「免疫力を高める（カロテン・ビタミンC）」などの効果があります。また、野菜が寒さから身を守ろうとして、水分を減らし、糖分を増やすため甘いのが特徴です。給食にたくさん登場する冬野菜を食べて風邪をひかずに過ごせるようにしましょう。

給食に登場する冬野菜

3群 緑黄色野菜



主にカロテンが多く含まれています。
カロテンは油と一緒にとると吸収率が高まるため、炒め物や揚げ物などにするのがおすすめです。

4群 その他の野菜



ビタミンC、無機質、食物繊維等が多く含まれています。



冬野菜はどのような環境で育つとおいしくなるでしょうか。

- ① 温かいところ ② 寒くて霜がおりるところ ③ 日陰



風邪予防に冬野菜!!



日頃からたっぷりと野菜をとることは風邪予防に効果的です。

給食の「みそ汁」「スープ」などは野菜がたくさん入っているのでおすすめです。だしの効いたみそ汁はどんな具をいれてもおいしく、みなさんにも人気です。ぜひ毎日の家庭での食事にも取り入れてみましょう。

給食のみそ汁

材料は、作りやすい分量に変更しています。



材料 (4人分)

だしこんぶ 15cm
けずりぶし 30g
水 520mL

じゃがいも 1個
うすあげ 1枚
はくさい 2枚
にんじん 1/3本
白ねぎ 1/2本
乾燥わかめ 大さじ1
みそ 大さじ4

作り方

- ① だしこんぶの表面を清潔な布きんでふきとる。
- ② 鍋に水とだしこんぶを入れて30分～1時間程度つけ、うま味を出してから点火する。沸騰直前にこんぶを取り出す。
- ③ 沸騰したらけずりぶしを入れる。煮立ったら火を止めて、けずりぶしが沈んだら取り出す。
- ④ わかめはもどす。じゃがいもはひょうし木切り、うすあげは油ぬきをして短冊切り、はくさいは短冊切り、にんじんは細切り、白ねぎは小口切りにする。
- ⑤ にんじん、はくさい、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。
- ⑥ 具に火が通ったらみそで味付けをする。
- ⑦ 最後に白ねぎ、わかめを加えてひと煮する。

クイズの答え: ②寒くて霜がおりるところ 野菜が寒さから身を守ろうとして、糖分を増やして甘い味になるため