

# 食育つうしん

12月

発行：大阪市立東三国中学校

寒くなると、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行します。感染症を予防するには、ウイルスの侵入を防ぐことや、体の免疫力を高めることが有効です。免疫力を高めるために、どのようなことを意識すればよいでしょうか。

## 冬の食生活

### ③栄養バランスのよい食事

1日3食、『主食・主菜・副菜』がそろった食事は、栄養バランスのよい食事になります。また、生活リズムを整えることも大切です。



～早寝・早起き・朝ごはん も忘れずに～

## かぜ予防のポイント

### ①基本的な感染予防



### ②適度な運動

ウォーキングやストレッチなどで毎日体を動かし、体力をつけましょう。



### ④温かいものを食べる

体温が上がると、免疫力が高まるといわれています。しょうがやねぎなどは、体を温める作用があるのでおすすめです。



## もし、かぜをひいたら・・・積極的にとるとよい栄養素とは？

### たんぱく質

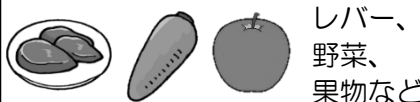
体を温め、体力を維持する。寒さに対する抵抗力も高める。



肉、魚、卵など

### ビタミンA・C

のどや鼻、皮膚などの粘膜を健康に保つ。ウイルスの侵入を防ぎ、抵抗力を高める。



レバー、野菜、果物など

### 炭水化物

エネルギーが消費されるため、食べやすいもので補給する。



ごはん、めん、いもなど



めん類



しるもの汁物



おかゆ



スープ

## かぜをひいた時に食べるとよい食べ物

かぜをひくと、エネルギーがたくさん消費され、胃腸が弱ります。そのため、エネルギー補給にごはん・めん類や、消化のよいおかゆ・雑炊や、温かい汁物・スープなどがおすすめです。

かぜをひいたら、水分もたっぷりとりましょう！！



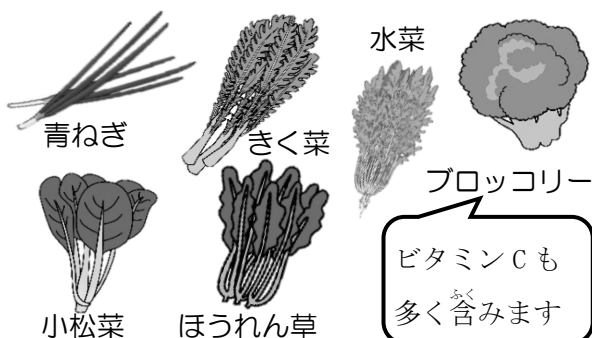
# 給食で食を考えましょう!!

## ～冬においしい野菜～

### 3群 緑黄色野菜(色のこい野菜)

主にカロテンを多く含む。

カロテンは油と一緒にとると吸収率が高まるため、炒め物や揚げ物にするとよい。



### 4群 その他の野菜・果物など

その他の野菜は、ビタミンC以外に無機質や食物繊維を多く含む。



※上記のイラストは給食に登場する冬野菜や果物です。

## ■冬野菜の効果と特徴■

### 【効果】

- ① 体を温める
- ② 免疫力を高める



### 【特徴】

野菜が寒さから身を守ろうとし、水分を減らし、糖分を増やすため甘い

### 給食献立より

### うすくず汁

| 材料        | 4人分   |
|-----------|-------|
| 鶏肉        | 40g   |
| さといも      | 80g   |
| 大根        | 120g  |
| 白菜        | 120g  |
| にんじん      | 40g   |
| みつば       | 12g   |
| えのきたけ     | 40g   |
| 塩         | 少々    |
| うす口しょうゆ   | 小さじ4  |
| だし        | 520ml |
| じゃがいもでんぷん | 小さじ2  |
| 水         | 小さじ4  |

### 作り方

- ① 材料はすべて食べやすい大きさに切っておく。
- ② だしに鶏肉、にんじん、大根、白菜、さといもを順に加えて煮る。
- ③ 材料に火が通れば、えのきたけを加えて煮、調味料で味つけし、水溶きじゃがいもでんぷんでとろみをつける。最後にみつばを加えて煮る。

だしは、給食では昆布と削り節の合わせだしを使用しています。ご家庭では煮干しや鰹節など、お好みで用意してください。

### うすくず汁とは？

水溶きのくず粉を加えてうすいとろみをつけた汁物のことです。給食では、じゃがいもでんぷんを使います。冷めにくいので寒い季節にぴったりです。

給食や家庭でも冬野菜・果物を食べてかぜに負けない体づくりをしよう!