

食育つうしん

12月

発行：大阪市立桃谷中学校

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のでしょうか。

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

手洗い うがい マスク



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

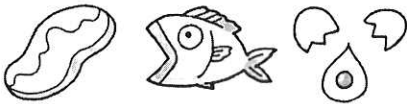
体温が上がると、免疫力が高まるとわれています。しょうがやねぎなどは、体を温める作用があるのでおすすめです。



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

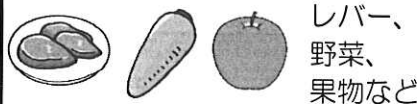
体を温め、体力を維持する。寒さに対する抵抗力も高める。



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

かぜをひいた時に食べるとよい食べ物



めん類



しるもの汁物



おかゆ



スープ

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！！



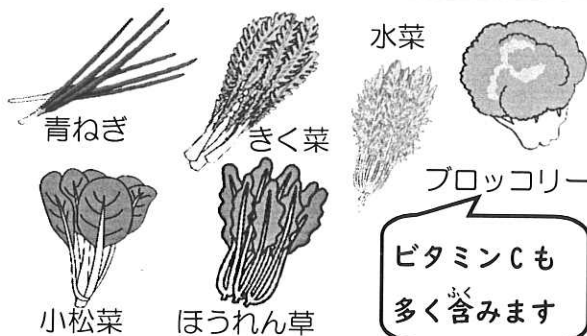
給食で食を考えましょう!!

～冬にうれしい野菜～

3群 緑黄色野菜(色のこい野菜)

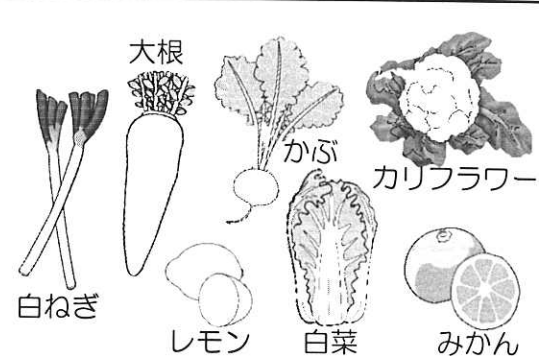
主にカロテンを多く含む。

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し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!