

食事でできる風邪の予防

住一でも、インフルエンザにかかる人がちらほら出てきました。抵抗力が低下すると、風邪をひきやすくなります。健康な身体を保つには、1日3食、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い食事をしっかりと食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとて休養することが大切です。今回は、食事でできる風邪予防について、考えてみましょう。

栄養バランスの良い食事をとろう

風邪の予防のためには、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、免疫力を高めてくれるビタミンが豊富な食材を意識して取り入れましょう。

★たんぱく質：基礎体力をつけ、抵抗力を高める⇒魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品

★ビタミンC：免疫力を高める⇒いちご・みかん・ほうれん草・ブロッコリーなど

★カロテン（ビタミンA）：粘膜を保護する⇒緑黄色野菜・うなぎ・チーズなど

身体をあたためるメニュー

ウイルスや細菌の侵入を防ぐには、免疫機能を高めることが大切です。

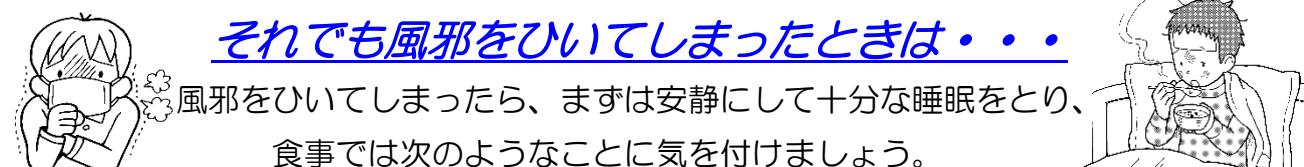
身体が温まり、血液循環が良くなると免疫機能が高まります。

★あたたかいメニュー⇒鍋料理・雑炊・うどん・スープ等

★身体を温める食品を取り入れる⇒ねぎ・にら・にんにく・たまねぎ・しょうが・唐辛子

※ただし、のどが痛むときや、胃腸の悪いときには刺激成分・辛味成分は控えましょう。

それでも風邪をひいてしまったときは・・・



風邪をひいてしまったら、まずは安静にして十分な睡眠をとり、

食事では次のようなことに気を付けましょう。

★エネルギーをしっかりとる⇒発熱時は、多くのエネルギーを消費します。食欲のない時

には、少量ずつ数回に分けて糖質の含まれているご飯や麺類・パンをとりましょう。

★ビタミンをしっかりとる⇒野菜や果物に多く含まれるビタミンCは風邪の治りを早め、

豚肉や大豆などに多く含まれるビタミンB₁は疲労回復効果があります。

★消化の良いメニューを選ぶ⇒胃腸機能も低下しやすくなるので、油ものは控えて、蒸し料理、煮物など調理法も工夫しましょう。

★水分をしっかりとる⇒発熱や下痢により大量の水分が失われます。こまめに水分補給！

『住一の地産地消』田辺大根の収穫と調理 2年 技術・家庭科



昨年末に2年生が、食べ頃になった田辺大根を収穫した後、すぐに調理実習しました。

田辺大根は、青首大根と比べると、若干水分が少な目で、きめが細かいのが特徴です。また、先が細くなく、すんぐりとした形で、全体が真っ白です。

まだまだ大根がおいしい季節です。大根ステーキはいかがですか？



【大根ステーキ】

材料

田辺大根（青首大根 可）…中くらいのもの1本

サラダ油…大さじ1（ごま油 少々）

◎濃口しょうゆ…大さじ2

◎みりん…大さじ2

◎砂糖…大さじ1

作り方

① 大根は皮をむき、1cm位の厚さの輪切りにする。

② 鍋に大根を入れ、下ゆでをする。

③ フライパンにサラダ油をひき、水気をきった大根を入れ炒める。

④ 焼き色がついたら、◎の調味料を入れ、両面を返しながら水分がなくなるまで焼きつける。

※最後にごま油を加えると風味が増します。



「給食試食会」のご案内 ~子どもたちは、こんな給食を食べています~

2月7日（木）、給食試食会を開催します。ふるってご参加ください。

私たちは食を通して学校と家庭が連携し、成長期真っ只中の中学生を支えていけるたいいなあと考えています。

当日は、子どもたちの給食準備を参観後、試食していただく予定です。