

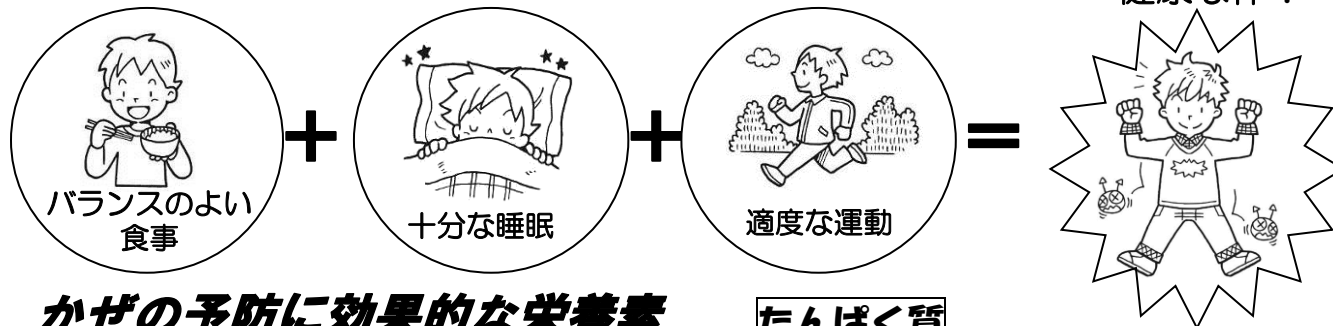
# 食育つうしん

平成29年12月25日発行  
No.19  
大阪市立住吉第一中学校

## 寒さに負けないための冬の食生活

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。病気を予防し、いざという時に十分な力を発揮するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。

そのために重要なのが「1日3食、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事をしっかり食べること」「十分な睡眠をとって休養すること」「適度な運動をすること」です。また免疫力アップには「笑うこと」も効果があると言われています。毎日笑顔で過ごし、かぜに負けないような体を作りましょう！



### かぜの予防に効果的な栄養素

#### 炭水化物

炭水化物は、熱や力のもとになり、体を温めます。ごはんやパン、めん類、いも類などに多く含まれています。

#### ビタミンA・ビタミンC

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くし、ビタミンCは抵抗力を高めます。野菜や果物、いも類をしっかりととりましょう。



年末年始はごちそうで胃腸に負担をかけがちです。

甘み・うま味が豊富な冬野菜をあっさりとした味付けで食べるといいですね。



#### たんぱく質

たんぱく質は、体をつくるもとです。不足すると体力が低下し、かぜをひきおこしやすくなります。肉や魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品などに多く含まれています。



### 体を温める食材を使いましょう！

しょうがやにんにく、ねぎ、とうがらしといった香味野菜や香辛料を料理にうまく使いましょう。これらの食品は血管を広げ、脂肪の燃焼を助けて体温を上げる働きがあります。

冬至の日に入るとよいとされているゆず湯は体を温めてくれます。体の内側と外側からかぜを予防しましょう。



## 冬野菜を食べよう！！

### 旬と気候のいい関係



冬の時期、野菜は氷点下の気温で凍ってしまわないよう糖分を増やすため甘みが強くなり、旬を迎えた野菜は、収穫量も増えるため、価格が安く、味わい・栄養価ともにアップしよいことづくめです。

だいこんやれんこん、ごぼうなどの冬野菜は、寒さやかぜのウイルスに対する抵抗力を高めてくれます。

### 冬野菜の上手な食べ方

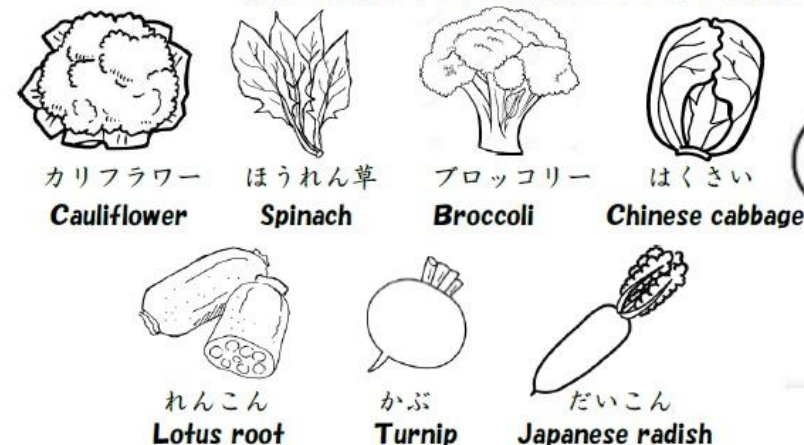


野菜に含まれる栄養素には水溶性のものとあり、ビタミンCやビタミンB、カリウムがその代表選手です。水に溶けだした成分もしっかりとれるよう、みそ汁や鍋など煮汁までいただく料理がベストで、体が温まります。また、中華風スープやあんかけなど、でんぷんでとろみをつけた献立は冷めにくく、のどごしもよく、食べやすいものです。

### 冬野菜クイズ

次の冬野菜のうちキャベツの仲間でないものはどれでしょう？

（葉茎菜類に1つ、根菜類に1つあります。）



給食でもおなじみの冬野菜で、上が葉茎菜類、下が根菜類です。

12月の給食には、冬野菜をたっぷり使ったカレーライスやゆず風味のかぶのあえもの、はくさいの入ったうすくず汁などが登場します。

### 2・3月の給食の申込み、停止のお知らせ

2・3月の給食の変更受付は、1月5日（金）～18日（木）です。今回は、月ごとの変更ではなく、2か月まとめてです。お気を付けください。

なお、2・3月分の献立表は、1月9日（火）始業式に配付させていただきます。

