

食育つうしん

12月

発行：大阪市立平野中学校

冬の食生活について考えよう！

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にかかりやすくなります。感染症を防ぎ、健康に学校生活を送るためには、どんなことに気を付けるとよいでしょうか。

風邪予防の4つのポイント

☑チェックしてみましょう！

□ 栄養バランスの良い食事

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とりましょう。

これからの寒い季節には、温かい鍋料理がおすすめです。

鍋料理は、野菜がたくさん食べやすくなるとともに、肉、魚、豆腐等多種類の食材を同時にとることができるので栄養バランスが整いやすくなります。



□ 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。



□ 十分な睡眠

早寝、早起きを心がけ、十分な睡眠を確保し、生活リズムを整えましょう。



□ 基本的な感染予防

手洗い、うがいをしっかり行い、必要に応じてマスクの着用、換気を行いましょう。



風邪をひいてしまった時には…

積極的にとりたい栄養素と多く含む食品（料理）

たんぱく質

体を温め、体力を維持する働きがあります。寒さに対する抵抗力を高めます。



ビタミンA・C

喉や鼻、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、抵抗力を高めます。



炭水化物

発熱やせきなどで多くのエネルギーが消費されます。おかゆやうどんなど消化が良く、食べやすいものでエネルギーを補給しましょう。



風邪をひいて、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。スープやゼリー、経口補水液などを上手に利用して十分な水分補給を行うとともに栄養補給を考えましょう。

給食で食を考えましょう!!

冬野菜を食べよう!

寒くなった季節にとれる冬野菜には「体を温める」「免疫力^{めんえきりょく}を高める（ビタミンA・C）」などの効果があります。また、冬野菜は寒さから身を守るため、水分を減らし、糖分^{とうぶん}を増やしていくので、甘み^{あま}が強くなります。

*給食に登場する冬野菜

3群 緑黄色野菜

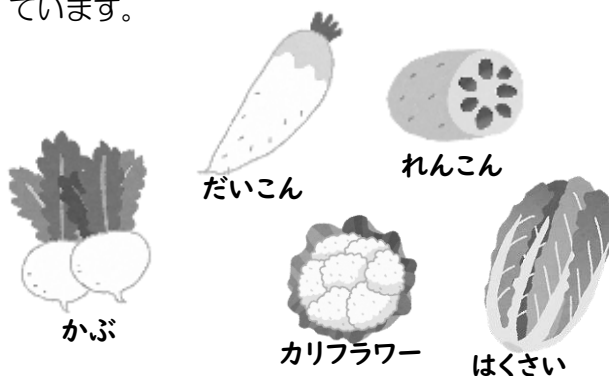
主にカロテンが多く含まれています。

カロテンは油脂と一緒にとると吸収率が高まるため、いためものや揚げもの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^{せんい}等が多く含まれています。



12月の給食献立^{こんだて}より

冬野菜のカレーライス

材料 (4人分)

牛肉	210g
たまねぎ	中1個
だいこん	1/8本
にんじん	1/2本
れんこん	1/2節
グリーンピース	26g
しょうが	1/3片
にんにく	1/2片
サラダ油	小さじ1
塩	1g
カレールウの素	70g
水	520mL

作り方

- ① たまねぎは大切り、だいこんは角切り、にんじんはいちょう切りにする。れんこんは一口大に切り、さっと水にさらしてあくをぬく。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ② ^{なべ}鍋にサラダ油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじん、だいこん、れんこんの順にいため、水を加えて煮る。
- ③ 煮上がれば、塩、カレールウの素で味付けして煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。



色々な食材を組み合わせ、ぜひ家庭でも作ってみてください。

冬においしい野菜を食べて元気に過ごしましょう!