

給食だより

2021

1月

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください。

1月の栄養目標 寒さに負けない体をつくる食事をしよう

私たちの体は、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。予防するためには、日頃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 ①1日3食、栄養のバランスのよい食事をしっかり食べること。

②適度な運動をすること。

③十分な睡眠をとって体を休めること。

この3つがしっかりとできていれば、健康な体を保つことができます。

また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう。



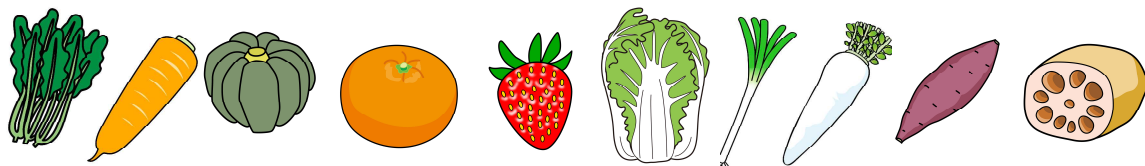
かぜ予防に必要な栄養素を摂ろう

抵抗力をつけよう！(ビタミンA・ビタミンC)

ビタミンAが不足すると、鼻、のどの粘膜が乾燥し、ウイルスが侵入しやすくなります。ほうれんそうやにんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれています。

ビタミンCが不足すると免疫力が低下し、かぜをひきやすくなります。ビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱い性質のため、そのまま食べられるみかんやいちごなどの果物がおすすです。

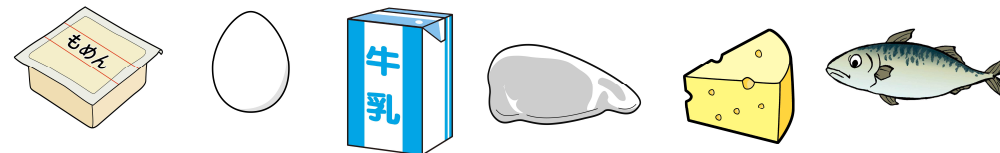
他にも、季節の野菜には、たくさんのビタミンAやビタミンCが含まれています。調理をする際は水にさらしすぎたり、茹ですぎたりしないようにしましょう。



体力をつけよう！(たんぱく質)

体力が低下しているとウイルスに感染しやすくなります。牛乳、乳製品、卵、肉、魚、大豆製品などを食べて健康的な体をつくり、抵抗力を高めましょう。

また、カルシウム、亜鉛、鉄、銅などは、人体の機能調整や維持に欠かせない微量栄養素です。乳類、海藻類、アーモンドなどに多く含まれています。



鍋物や煮込み料理で体を温めよう！

寒さに負けないためには、体をあたためることが大切です。栄養のバランスのよい鍋物や、煮込み料理、豚汁などの汁物で体をあたためましょう。



だいこんのそぼろ煮

〈材料 4人分〉

さやいんげん	20g
だいこん	350g
にんじん	50g
里芋	130g
鶏ひき肉	60g
★三温糖	8g
★みりん	4g
★酒	4g
和風だし	0.8g
水	80g
でんぷん	4g

〈作り方〉

- ① さやいんげんは下茹でをして1cmに切っておく。にんじん・だいこんは厚めのいちょう切り、里芋は1.5cm角に切る。
- ② だいこんは下茹でしておく。
- ③ 鶏ひき肉を★の調味料の1/3でそぼろにし、だいこん・だし・水・残りの調味料を入れて煮る。
- ④ にんじんと里芋を加えて煮込み、水溶きでんぷんを加えてとろみをつける。
- ⑤ 最後にさやいんげんを加える。