

すくうるらんち

東部地域栄養教諭・学校栄養職員



12月に入り、毎日少しずつ冷え込むようになってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事を取り、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。特に冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

食事前の手洗いでかぜ予防！

手洗いは感染症予防の基本です！

いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



・・・ 手洗いのポイント ・・・

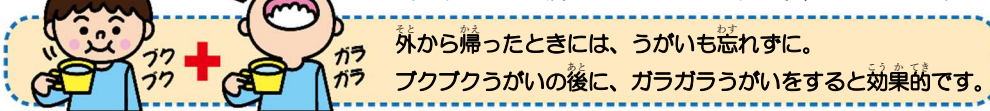
せっけんをつけ、汚れの残りやすい部分は念入りに洗います。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取ります。



★水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付きやすくなります。手洗いの後はしっかりと手を拭きましょう。



かぜ予防のためにとりたいた栄養素と食べ物！

好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるものになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれんそう 大根の葉 春菊 みかん レバー



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬にうれしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶの葉 ジャがいも かき みかん ゆず きんかん いちご

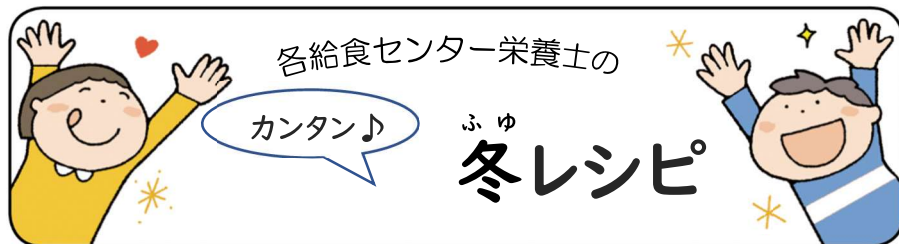


寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。

みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

冬休みの食生活～10のポイント

<p>た (食)べすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p>
<p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p>	<p>や さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>す ずんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>み ンなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、楽しい冬休みをすごしてください。</p>	



白ねぎポタージュ

【材 料】4人分

白ねぎ	100g
たまねぎ	200g
じゃがいも	100g
水	200ml
A 顆粒コンソメ	小さじ 1
塩	小さじ 1/4
牛乳	400ml
こしょう	少々
サラダ油	適量
バター	10g

【作り方】

- ① 白ねぎは斜め薄切り、たまねぎは薄切り、じゃがいもは薄くいちょう切りにする。
- ② 鍋にサラダ油とバターを熱し、①の野菜を入れ、野菜がしんなりするまで炒める。
- ③ Aを加え、あくを取り除きながら、やわらかくなるまで煮込んで、火を止める。
- ④ 粗熱をとり、ミキサーにかける。
- ⑤ 鍋に戻し、牛乳を加え軽く温め、塩こしょうで味を調える。

白ねぎは冬が旬の食べ物です。炒めることで甘さがでます。
牛乳は沸騰してしまうと、風味が損なわれたり、吹きこぼれやすくなったりするので、鍋のふちにプツプツと小さな泡が出てきて、湯気が出てきたら火を止めましょう。

豚肉の柿ソースかけ

【材 料】4人分

豚ロース肉(生姜焼用)	4 枚
塩	適量
こしょう	適量
柿	50g
A 濃口しょうゆ	小さじ1
本みりん	小さじ2
酒	小さじ1
砂糖	2g
水	30g
片栗粉	適量
水	適量

【作り方】

- ① 豚ロース肉に塩・こしょうをしておく。
- ② ①をグリルオーブンかフライパンで焼き、火をとおす。
- ③ 鍋に皮をむいて刻んだ柿と A を入れ煮詰めてソースを作る。
- ④ ③の味が整ったら水溶き片栗粉でとじる。
- ⑤ 焼き上がった豚肉に④の柿ソースをかける。

熟した柿であれば皮をむき、そのまま煮詰めてもいいです。甘辛い味が食欲をそそります。
お好みにより砂糖の量は調整してください。

とうぶちいきがっこうきゅうしよく 東部地域学校給食センター栄養士の「我が家のカンタン冬レシピ」を紹介しします。おうちでかんたん つく ころから 簡単に作れ、心も体もあたたまるレシピです。いま しゅん おい やさい つか 今が旬の美味しい野菜を使って、ぜひ冬休みに作ってみましょう!

ピーラーDE ひらひら鍋

【材 料】4人分

大根	400g
にんじん	100g
豆腐	1丁
ウインナー	8本
お好みの野菜(白菜、白ねぎ等)	適量
お好みのきのこ類	適量
水	1000ml
A 鶏ガラスープの素	大さじ2
酒	大さじ2
食塩	小さじ 1/2
薄口しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① 大根、にんじんはピーラーでリボン状に削る。その他の野菜やきのこは食べやすい大きさに切る。豆腐は6〜8等分に切る。
- ② 鍋にAを入れて煮立て、①とウインナーを加えてサッと煮る。
- ③ ごま油を回しかけて出来上がり。

ウインナーは、鶏肉、豚肉、つくね、水餃子等に変えてもおいしいです。
火が通ると野菜のかさが減り、たくさん食べられる一品です。
鍋の最後にはご飯やうどんを入れてもおいしいです。

米粉でかぼちゃグラタン

【材 料】4人分

かぼちゃ	100g
鶏肉(もも)	80g
たまねぎ	50g(1/2 個)
しめじ	30g
ほうれん草	30g
(冷)コーン	50g
サラダ油	適量
A 米粉	大さじ2
牛乳	200ml
みそ	大さじ1
とろけるチーズ	30g

【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむき、1cm角に切り、600Wで3分間レンジにかける。
- ② たまねぎをみじん切りにする。
- ③ 鶏肉は一口大に切る。
- ④ しめじは、石づきをとり1cmくらいに切る。
- ⑤ ほうれん草は、ゆでて2cmくらいに切る。
- ⑥ フライパンにサラダ油を引き、②と③を炒める。
- ⑦ ⑥の鶏肉が白くなって火が通ったら、④とコーン、⑤をフライパンに入れ、Aを混ぜ合わせたものを加えて軽く混ぜ合わせて火を止める。
- ⑧ グラタン皿に、①のかぼちゃを入れ、その上に⑦の具を入れ、とろけるチーズをのせ、180℃に余熱をしたオーブントースターで色がつくまで焼く。(約20分)

かぜ等の感染症予防に効果的なかぼちゃを使ったグラタンです。
ホワイトルウを米粉と牛乳だけで作りますが、みそが入ることであまみがアップします。
ほうれん草の代わりにブロッコリーにしてもおいしく食べることができます。