



# 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とり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をと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  
こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は  
念入りに洗います。

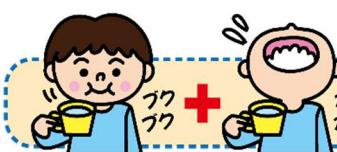


流水でしっかりと洗い流し、  
清潔なタオルなどで水分を  
拭き取ります。



★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。



外から帰ったときには、うがいを忘れずに。  
ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

## かぜ予防のためにとりたい栄養素と食べ物！

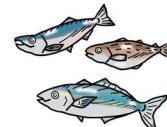
好きを続けると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大好きな栄養素をしっかりととりましょう。

### たんぱく質

肉 魚 蛋 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。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCが多く含まれます。冬におい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coli 芽キャベツ かぶの葉 ジャガイモ カキ 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。



### 冬休みの食生活～10のポイント



た (食)べすぎに気をつけよう



の (飲)み物は甘くないものを選ぼう



しっかり手を洗ってから食事をしよう



い (1)日3食、規則正しく食べよう



ふ (冬)が旬の食べ物をとろう



ゆ っくりよくかんで食べよう



や さい (野菜)をたっぷり食べよう



す すんで、おうちの手伝いをしよう



み んなで食卓を囲む機会をつくろう



を (お)やつは時間と量を決めてとろう



いじょう こころ 以上のことを心がけて、  
の楽しい冬休みをお過ごしください。





## 白ねぎポタージュ

### 【材料】4人分

白ねぎ  
たまねぎ  
じゃがいも  
水

A 項  
顆粒コンソメ  
塩  
牛乳  
こしょう  
サラダ油  
バター

【作り方】	
100g	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。
200g	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。
100g	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。
200ml	④ 粗熱をとり、ミキサーにかける。
小さじ 1	⑤ 鍋に戻し、牛乳を加え軽く温め、塩こしょうで味を調整する。
小さじ 1/4	
400ml	
少々	
適量	
10g	

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、鍋のふちにブツブ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)  
塩  
こしょう  
柿

A 項  
濃口しょうゆ  
本みりん  
酒  
砂糖  
水  
片栗粉  
水

【作り方】	
4 枚	① 豚ロース肉に塩・こしょうをしておく。
適量	② ①をグリルオーブンかフライパンで焼き、火をとおす。
適量	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。
50g	④ ③の味が整ったら水溶き片栗粉でとじる。
小さじ 1	⑤ 焼き上がった豚肉に④の柿ソースをかける。
小さじ 2	
小さじ 1	
2g	
30g	
適量	
適量	

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。好みにより砂糖の量は調整してください。

東部地域学校給食センター栄養士の「我が家のかんたん冬レシピ」を紹介します。おうちで簡単に作れ、心も体もあたたまるレシピです。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

### 【作り方】

大根	400g	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。
にんじん	100g	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。
豆腐	1 丁	③ ごま油を回しかけて出来上がり。
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	
鶏ガラスープの素	大さじ 2	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。
酒	大さじ 2	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。
食塩	小さじ 1/2	鍋の最後にはご飯やうどんを入れてもおいしいです。
薄口しょうゆ	小さじ 1	
ごま油	小さじ 1	

## 米粉でかぼちゃグラタン

### 【作り方】

かぼちゃ	100g	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。
鶏肉(もも)	80g	② たまねぎをみじん切りにする。
たまねぎ	50g(1/2 個)	③ 鶏肉は一口大に切る。
しめじ	30g	④ しめじは、石づきをとり1cmくらいに切る。
ほうれん草 (冷)コーン	30g	⑤ ほうれん草は、ゆでて2cmくらいに切る。
サラダ油	50g	⑥ フライパンにサラダ油を引き、②と③を炒める。
米粉	適量	⑦ ⑥の鶏肉が白くなったら、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。
牛乳	大さじ 2	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)
みそ	200ml	
とろけるチーズ	大さじ 1	
	30g	

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、みそが入ることでう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。