

寒くなって空気が乾燥し、インフルエンザが大流行しています。手洗い・うがいを徹底したり、しっかりと食べたり睡眠をとったり、基本的な生活習慣を見直し、感染症を予防しましょう！

12月の目標.....
寒さに負けない食事をしよう
.....

寒さに負けない冬の食事とは？

寒くなると、空気が乾燥したり体が冷えたりするため、体調を崩しやすくなります。好き嫌いを続けていると栄養バランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬が旬の野菜や魚、果物を上手に取り入れて、寒さに負けないための大切な栄養素をしっかりと摂りましょう。



寒さから体を守る栄養素とおすすめの料理

のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA!

ウイルスは、のどや鼻から侵入してきます。ほうれん草やにんじんなど、緑黄色野菜に多く含まれているビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くし、体の中にウイルスが入ってくるのを防ぐ働きがあります。

○野菜炒め

緑黄色野菜を油で炒め、温かいうちに食べましょう。ビタミンAは脂質と一緒に食べると体に吸収されやすくなります！

からだを温める脂質!

油などの脂質は、少量でたくさんのエネルギーを作り、体を温めてくれます。

○ナムル

ほうれん草や小松菜などを茹でて、ごま油やごまと一緒に食べる、ナムルがおすすめです。野菜は茹でることで多くの量が食べられます。

からだを強くするたんぱく質!

魚や肉などのたんぱく質は、血や筋肉、免疫細胞の素になり、寒さに負けない強い体を作ります。

○たまごスープ
○ホットミルク

温かい汁ものや飲みもので、冷える体を温めましょう。

ていこうりょくを高めるビタミンC!

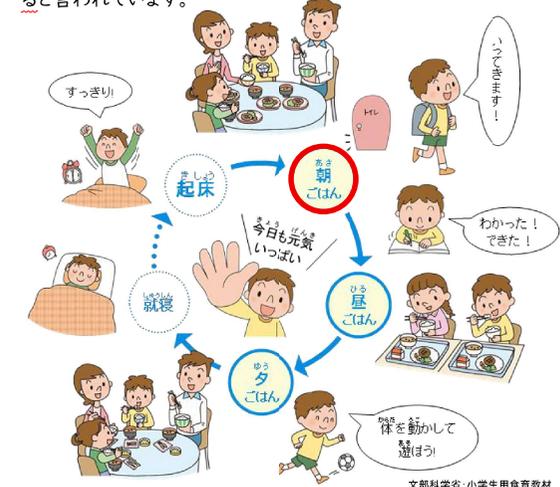
野菜や果物に多く含まれているビタミンCは、寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。

○鍋もの
○季節の薬物

ビタミンCは、熱に弱く水に溶け出しやすいので汁まで食べることができる鍋ものがおすすめです。果物は毎日、食べられるといいですね。

免疫力を高めよう!

免疫とは、病原菌などから体を守り、健康を維持するための体の防護システムです。免疫力は、私たちの体にもともと備わっている力ですが、生活リズムが乱れると、免疫力は低下し、様々な感染症などにかかりやすくなると言われています。



※朝・昼・晩の食事で生活リズムを整えよう※

多くの栄養素は体の中に貯めておくことができず、休みの日もなるべく決まった時間に3回の食事をとり、生活リズムを整えるとともに、体に必要な栄養を補給しましょう!

特に朝食は大切です。必ず食べましょう!

様々な行事がある冬休みは、生活リズムが乱れがちです。気をつけて過ごしましょう!

行事食をみんなで楽しもう!

年末年始には、日本の大切な行事がたくさんあります。行事のいわれや、行事食に込められた思い、家庭の味や地域ならではの料理など、日本の大切な行事食の良さを見直してみましょう!

また、家族と共に食事をする「共食」の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なことです。年末年始は、家族が集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わったり、それぞれの家庭で受け継がれてきた料理について語り合ったりしてみましょう!

給食レシピを作ってみよう! ~ブロッコリーとオレンジのケーキ~

<材料> パウンドケーキ型 1個 <作り方>

・ブロッコリー	50g	① ブロッコリーは洗って、一口大に切り、茹でる。(レンジで600w2分ほど加熱するのでもOK!)
・ホットケーキミックス	150g	② 色よく茹でたブロッコリーをみじん切りにする。
★オレンジジュース	150g	③ ホットケーキミックスに★を加え、よく混ぜる。
★砂糖	15g	④ ②のブロッコリーを加え、さっと混ぜる。
★サラダ油	30g	⑤ クッキングシートを敷いたパウンドケーキ型(18cm)に④を流し混む。
		⑥ 180℃で30分ほど焼いて出来上がり!(串をさして、生の生地がついてきたら、5分追加で焼く。)

ビタミンたっぷりのブロッコリーとオレンジを組み合わせたケーキです! おうちでも作ってみましょう!