



給食だより



今年も残すところあとわずかとなりました。今年は、例年より早い時期からインフルエンザが流行しています。そして、これからは更に、寒さが厳しく空気が乾燥するためかぜをひきやすくなりますので、手洗いやうがい、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、かぜをひかないように気をつけましょう。

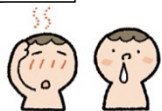
かぜ予防に効果的な栄養

かぜを予防するためには、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。

予防に効果的な栄養として「たんぱく質」、「炭水化物」、「ビタミン」などがあります。毎日の食事にバランスよく取り入れましょう。



たんぱく質 多く含む食品 魚、肉、卵、 豆・豆製品 など	体をつくる栄養素です。細菌やウィルスへの抵抗力を高めます。	炭水化物 多く含む食品 米、パン、 めん、いも、 砂糖など	頭や体を動かすエネルギー源です。体温を維持する働きをします。	ビタミン 多く含む食品 野菜、果物、 きのこなど	ビタミン A は、のどや鼻などの粘膜を保護します。 ビタミン C は、免疫力を高めます。
---	-------------------------------	--	--------------------------------	--	---



症状別 かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミン A を多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

今月のおすすめ食材



ほうれん草は緑黄色野菜の中でも栄養価が高く、ビタミン A やビタミン C、貧血予防に効果のある鉄を多く含む冬野菜です。特にビタミン C は夏採りの物に比べて約 3 倍含まれており、かぜをひきやすいこの時期におすすめです。

毎月 19 日は、「食育の日」です。旬の食材を取り入れた料理を提供致します。

ほうれん草チヂミ

<材料>大人 4 人分

- ・豚肉（こま切れ）：100g
- ・人参：1/3 本
- ・ほうれん草：1/2 束
- ・玉葱：1/2 個
- ・ごま油：適量

★タレ（酢醤油）

醤油と酢を適量混ぜ合わせます。ごま油などお好みで追加してください。

<生地>

- ・小麦粉：150g
- ・片栗粉：60g
- ・砂糖：4g
- ・塩：少々
- ・卵：2 個
- ・顆粒和風だし：少々
- ・水：150cc~200cc

※市販のチヂミ粉を使用いただいても良いです

<作り方>

- ① ほうれん草は 2~3cm 幅、人参は千切りにして下茹でし、玉葱はスライスします。
- ② ボールに生地の材料と水を入れ混ぜて生地を作り、①と豚肉を入れ混ぜ合わせます。
- ③ フライパンにごま油を入れて火にかけ、中まで火が通るように両面を焼きます。
- ④ 食べやすくカットして器に盛り付け、酢醤油をかけて完成です。

Let's
Cooking

