



12月食育たより



田迎小学校 給食室 文責:小林

冬を元気に過ごすための食事とは？

寒さが本格的になってきました。かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。寒い冬も元気に過ごせるように、食事を見直してみましょう。



12月の食育テーマ

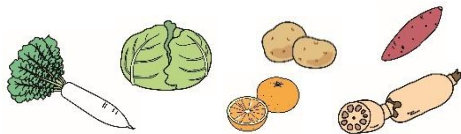
寒さに負けない食事をしよう

食事は、給食のように主食、主菜、副菜、汁物をそろえると自然と栄養バランスのよい食事となります。栄養バランスが整うと身体にも様々な栄養を届けることができます。今回は、病気に負けないよう体の免疫力を高めてくれる栄養を紹介します。



ビタミンC

ビタミンCは白血球の中にたくさん存在します。白血球はウイルスなどの病原体と戦い、その白血球の働きを強化します。



食事をする前の手洗いも大切です



石けんを使って
手を
洗おう！

手が菌の運び屋に!?

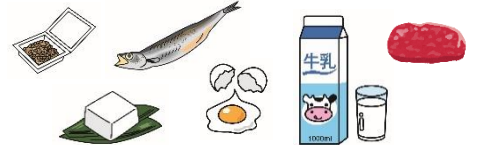
手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



たんぱく質



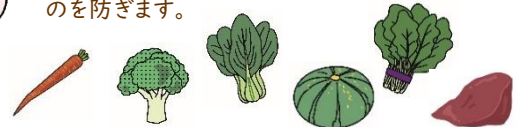
体内の病原体と戦うために、必要な抗体や白血球を作ります。



ビタミンA



体の皮ふやのどの粘膜を強くし、ウイルスなどの病原体が体に入るのを防ぎます。



体調をくずしてしまったときは…

食事大切ですが、体を休めることも大切です。病気の原因となるウイルスと戦うと体力も消耗します。調子がよくないと感じたら、早めに寝て体を休めましょう。



12月の給食おすすめレシピ



レバーとさつまいもの揚げがらめ



<材料> 4人分

鶏レバー	120g	片栗粉・小麦粉	適量	
さつまいも	120g	揚げ油	適量	
ピーマン	20g	こいロしょうゆ	小さじ1	
A {	にんにく	1/2 かけ	砂糖	小さじ1
	しょうが	1/2 かけ	みりん	小さじ1/2
	こいロしょうゆ	小さじ1		
	酒	小さじ1		

<作り方>

- ①鶏レバーは一口大に切り、すりおろしたにんにく・しょうがをすりこみ、熱湯でゆで、下味の調味料につけこんでおく。
- ②さつまいもは2cmの角切りにし、水にさらし、水気を拭き取る。
- ③ピーマンは1cmの角切りにし、熱湯でさっとゆで、冷ましておく。
- ④さつまいもは素揚げ、①のレバーに片栗粉・小麦粉を合わせたものをまぶし、油で揚げる。
- ⑤鍋に調味料を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたらさつまいもとレバー、ピーマンを加え、からめたら出来上がり。