

2月号 調理場だより



城西共同調理場

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。寒さによって体温が低下すると、免疫力が下がってしまい、感染症になりやすくなります。

食事からしっかりと栄養をとって、体の健康を保つことが大切です。特に、旬の食材には、感染症を防ぐパワーがあるので、ぜひ積極的にとるようにしましょう。 **エース**

体の調子を整える栄養素 ～キーワードは「ビタミンACE」～

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を作る材料になります。強い粘膜は菌やウイルスが体の中に入るのを防ぎます。

ビタミンAを多く含む食材



ビタミンC

皮ふや粘膜を健康に保ち、免疫細胞の働きを助けます。元気な免疫細胞は、からだに入ってきた菌やウイルスとたたかう力を強めます。

ビタミンCを多く含む食材



ビタミンE

血液の流れを良くする働きがあり、冷え性の予防にも役立ちます。また、体の細胞の老化も防いでくれます。

ビタミンEを多く含む食材



旬の食材と栄養～旬の食材で免疫力アップ～

ほうれん草

ベータカロテンや鉄分が豊富です。鉄分の吸収を助けるビタミンCも多く、効率よく鉄分補給ができます。冬霜にあたることで甘みがアップします。



春菊

ビタミンA・C、カルシウム、鉄分などが豊富です。春菊の独特の香りには、消化を助ける働きや咳をしずめる効果があります。



白菜

ベータカロテンやビタミンCを含みます。白菜のビタミンは水に溶けやすいので、鍋料理やスープに使うときは煮汁ごと食べるのがおすすめです。



主食・主菜・副菜をそろえて、1日3食とることも忘れずに

主食



ごはん・パン・めん類など

主菜



肉・魚・卵・大豆製品など

副菜



野菜・果物など



感染症予防の基本は、**手洗い・うがい**です！
水が冷たく感じますが、食べる前の手洗い・うがいにも心がけましょう。

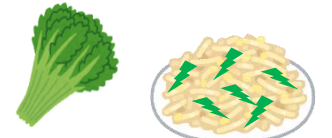
【春菊ともやしのナムル】～旬の野菜「春菊」を使って人気メニューをアレンジ～

材料（4人分）

もやし 1パック（250g）
春菊 30g
いりごま 小さじ2（6g）
☆酢 大さじ1（15g）
☆しょうゆ 小さじ2と1/2（15g）
☆砂糖 大さじ1（9g）
☆ごま油 小さじ1（4g）
☆塩 適量

作り方

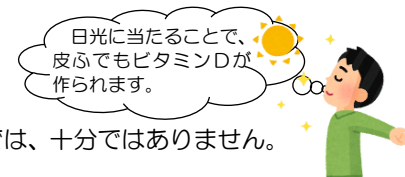
- ① 春菊は1センチ程度に切る。
- ② ①ともやしは茹でて水で冷まし、水気を切る。
- ③ ☆の調味料をしっかりと混ぜ、ごまと②をよくあえる。



春菊は独特の風味が苦手な人もいるかもしれませんが、ナムルにすると春菊の香りがアクセントになっておいしいです。試してみてください。

カルシウムを上手にとるポイント

成長期のみなさんには、カルシウムをしっかり摂ってほしいのですが、カルシウムの豊富な食品を食べるだけでは、十分ではありません。効率よく吸収できるひと工夫も大切です。



カルシウムを多く含む食品

ビタミンDを多く含む食品



ビタミンDは、体内でのカルシウムの吸収を高めてくれます。より効率的にカルシウムをとるために、ビタミンDが含まれる食品と組み合わせましょう。