

# 2月号 調理場だより



## 出水南共同調理場

暦の上では春となりますが、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、感染症にかかりやすくなります。

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**

～今月のテーマ～

体の調子を整える栄養素と  
旬の食材を知ろう

### 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

ビタミンAや鉄が豊富です。鉄の吸収を助けるビタミンCも多く、効率よく鉄補給ができます。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

ビタミンA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



#### 主菜



#### 副菜



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。

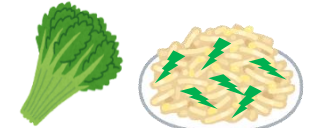
### 【春菊ともやしのナムル】～旬の野菜「春菊」を使って人気メニューをアレンジ～

材料（4人分）

もやし	1袋（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 もやしはゆでて水で冷まし、水気を切る。
- ② 春菊は根の方から入れてゆで、水で冷まし、水気を絞り、根元と落として1cmの長さに切る。
- ③ ☆の調味料をしっかりと混ぜ、ごまと①②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

カルシウムには、骨や歯の材料となる働きのほかに、血液中のカルシウムには神経の伝達を正常に保ったり、イライラや興奮をしずめたりする働きがあります。

ビタミンDを組み合わせることで、吸収率が高まります。

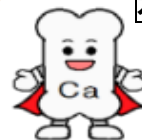
日光に当たることで、皮ふでもビタミンDが作られます。



**カルシウム**を多く含む食品



**ビタミンD**を多く含む食品



いりこやしらす干しなどの小魚には、カルシウムだけではなく、ビタミンDも豊富に含まれているので、カルシウムを効率的にとることができます。給食でもよく出てきますね。ぜひ、家庭でもとるようにしましょう。