

2月号 調理場だより

～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

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。



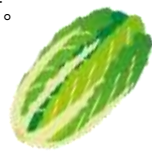
ねぎ

ねぎの独特のにおいのもととなる硫化アリルには、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。また、ねぎの辛みは体を温める働きがあります。



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



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。

【焼きねぎのみそ汁】～旬の野菜を食べて免疫アップ～

材料（4人分）

油揚げ	1枚（30g）
乾燥わかめ	2g
じゃがいも	中1個（150g）
たまねぎ	中1/2個（80g）
ねぎ	1本（80g）
にんじん	1/4本（50g）
ごま油	小さじ1
いりこ（だし）	10g
みそ	大さじ4
酒	小さじ1

作り方

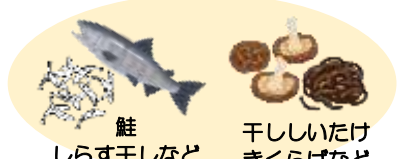
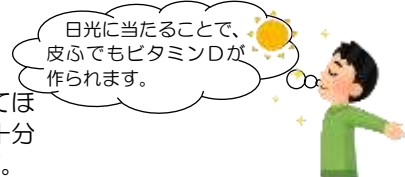
- ① いりこを水にしばらくつけておき、火をつけ、だしをとる。
- ② 油揚げは油抜きをして短冊切り、たまねぎは薄切り、にんじんはちょう切り、ねぎは1cm厚さの小口切り、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にごま油をひき、ねぎにこんがり焼き色をつける。
- ④ ねぎを取り出した鍋にだしを入れ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、油揚げ、乾燥わかめの順に入れて煮込む。
- ⑤ 酒を入れて材料に火が通ったら、みそを入れ、最後に③の焼きねぎを加えて完成。



旬のねぎは油でしっかりと焼くことで甘みが出ます。ごま油がアクセントになって、ひと味違ったみそ汁に仕上がります。

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としてほしいのですが、カルシウム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。