

# 12月号 調理場だよ!



~今月のテーマ~  
旬の食材と体の調子を整える  
栄養素を知ろう

献立表（表面）では、病気を予防する栄養素を紹介しました。裏面では、それらの栄養素を取り入れて、免疫力を高めるための食べ方について紹介します。

## 免疫力を高めるためには・・・

### 旬の野菜をとる。

旬の食材には、その季節を乗り越えるための力が備わっています。旬の時期の方が栄養価の高い野菜もあります。

#### 冬が旬の野菜



### 腸内環境を整える。

腸は食べ物の含まれる栄養や水分を吸収する臓器です。腸内には100兆もの細菌がすみついていて、免疫細胞の7割は腸にあり、善玉菌と免疫細胞が協力をして、病原菌やウイルスから体を守っています。そのため腸内細菌を元気に保ち、特に善玉菌を増やすことが重要です。そのために、腸内細菌のえさとなる『野菜類』、『豆類』、『果物類』、『発酵食品』をしっかりとることが大切です。給食ではこれらの食品を組み合わせています。

#### 給食の献立を参考にしましょう!



## カルシウムを上手にとるポイントとは?

カルシウムは吸収されにくいという特徴があるので、効率よく摂取する工夫が必要です。カルシウムを多く含む食品だけをとるのではなく、カルシウムの吸収を高めるビタミンDとビタミンKを多く含む食品と一緒にとることで、更に吸収率は高まります。

#### カルシウムを多く含む食品



#### ビタミンDを多く含む食品

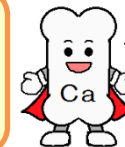


#### ビタミンKを多く含む食品



### 作ってみませんか?

#### 菜焼き(給食の献立から)



油あげや小松菜などが入ってカルシウムが豊富だよ。しらすを入れると更にUP!

#### <材料> 4人分

- 油あげ 1枚
- かつお節 1パック
- 白菜 2枚 (200g)
- 小松菜 1/3束 (100g)
- 人参 20g
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1
- いため油 小さじ2

#### <作り方>

- ① 油あげはお湯をかけ油抜きして、細切りにする。
- ② 白菜、小松菜は食べやすい大きさに切る。人参は細切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、人参、白菜、小松菜をいためていく。
- ④ ③に油あげを入れていためる。
- ⑤ 材料に火が通ったら、しょうゆ、みりん、かつお節を加えて、味をととのえる。