

12月号
調理場だより

~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

献立表の表面では、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。

① 旬の食材を取り入れる

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。

冬が旬の野菜

体をあたためる効果があります。また、風邪予防に効果的なビタミンCが多いのが特徴です。



白菜



ねぎ



大根



ブロッコリー



人参



ほうれん草

ほうれん草は夏に比べて冬はビタミンCが約3倍です。

② 腸内環境を整える

どうして腸内環境と免疫力が関係あるの？



私たちの体には、外から侵入する細菌やウイルスなどの病原菌から体を守るシステムが備わっています。これが「免疫」と呼ばれるものです。免疫システムのカギとなる臓器が腸で、人の免疫細胞の約6~7割は腸にあります。そのため、腸内環境がよい状態に保たれていないと、免疫機能が低下し、感染症などにかかりやすくなってしまいます。

腸内環境を整えるには・・・？

① 食物繊維をとる



根菜類・海藻類等に多く入っています。

② 発酵食品をとる



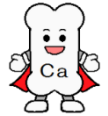
納豆・ヨーグルト・みそなどを食事に取り入れましょう。

③ バランスよく食べる



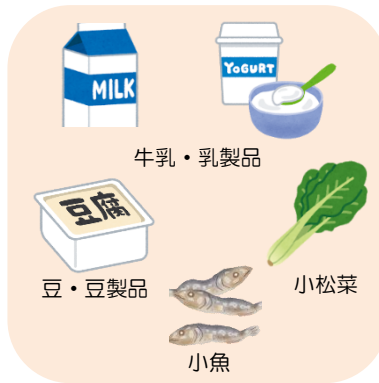
食品がかたよらないように、肉・魚・野菜などバランスよく食べましょう。

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をとるだけでなく、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



給食レシピ紹介

~カミカミサラダ~

しらす干し・チーズの入った給食で大人気のカルシウムたっぷりサラダです。

<材料> 4人分

しらす干し 大さじ2 (15g)

★サラダ油 少々

チーズ(角又はスライス) 1枚

キャベツ 葉2枚(150g)

きゅうり 1本(90g)

カシューナッツ 大さじ2 (20g)

☆砂糖 小さじ1 (3g)

☆サラダ油 大さじ1 (12g)

☆酢 小さじ2~3 (お好みで)

☆しょうゆ 小さじ1

☆塩こしょう 少々

<作り方>

①しらす干しは★のサラダ油でカリッと なるまでいためて、皿に広げて冷ます。

②チーズは5ミ角程度に、カシューナッツは小さく刻んでおく。

③キャベツは千切り、きゅうりは薄切りにしておく。キャベツはレンジで1分程度加熱して水気を取り冷ましておく。

④☆の調味料を白く濁るまでしっかりと混ぜ、①②③の材料を和える。塩こしょうで味をととのえたら完成。