

給食だより

令和3年 12月 3日
松戸市立旭町小学校

今年も残すところあとわずかになりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけずに体調を崩してかぜをひいてしまう人が増える時季です。外出時や食事の前の手洗い・うがいをしっかり行いましょう。また好き嫌いをなく食事をとり、疲れを溜めないように心がけましょう。

かぜの予防と食生活

かぜは、いろいろな病気の中でも私たちが一番かかりやすい病気です。また、かぜは、とかく軽くみられがちですが、昔から“かぜは万病のもと”といわれるように、十分に気をつけなければいけません。かぜを予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

<かぜを予防する3カ条>



①日ごろから栄養・運動・休養のバランスを心がける。



②戸外から帰ったら、必ずうがい・手洗いを忘れずに。



③室内の温度と湿度を適度に保つ。冬の快適温度は21～23℃、湿度は50%前後。まめに換気をしたり、乾湿温度計で上手にコントロールする。

<食生活のポイント>

たん白質を十分に補う

私たちの体内にかぜのウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分は、たん白質からつくられているので、かぜを予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品などを十分にとることが大切です。

脂肪(油)も不足しないように

脂肪はからだの皮ふや口・のどの粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くします。その他、脂肪はビタミンAやビタミンEの働きをよくしてくれます。

ビタミンの補給も忘れずに

ビタミンAやビタミンCは、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物をいつも欠かさず食べましょう。

おすすめ食材

しょうが



においの成分が血行をよくします。疲労回復に。

だいこん



たん白質や脂肪などの消化を助けます。

卵



ビタミンC以外すべての栄養素を含む完全食品。

ねぎ



においの成分が食欲アップ。からだを温めます。

にんじん

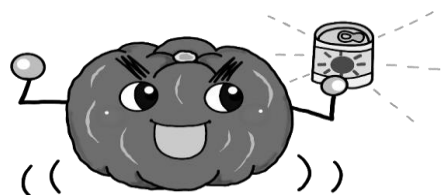


粘膜を丈夫にし、感染への抵抗力を強めます。

とうじ 冬至です!

今年も12月22日(水)が冬至になります。昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。また「運盛」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよい日と考えられています。特に名前の中に「ん」が2回出てくる食べ物は、運を呼び込むと知られています。かぼちゃは、別名を「なんきん」といい、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うんどん(うどん)とともに「冬至の七種」と呼ばれ、この「運盛」の“強力アイテム”にもなっています。

……… うんよ 運を呼びこむ!? かぼちゃのパワー ……



(())
なつ たいよう かんづめ
夏の太陽の缶詰!

かぼちゃは夏の太陽をいっぱい浴びて実をつけます。皮が厚くて長く保存ができたことから、昔は冬の貴重なビタミン源でした。現在は、日本とは季節が逆の南半球から輸入されるものが、この時期、お店に並ぶことが多いようです。



エース ほうふ
ビタミンACEが豊富!

かぼちゃには、鼻やのどの粘膜を強くするビタミンA、寒さによるストレスを和らげるビタミンC、血行をよくするビタミンEが多く含まれています。冬場の健康を守るために大切な働きをする、これら「ビタミンACE」をしっかり摂ることができます。

○給食で人気だったかぼちゃのポタージュを紹介します

- 材料(4人分)**
かぼちゃ 1/4個
たまねぎ 1/4個
ベーコン 3枚
塩こしょう 少々
白ワイン 小さじ1
水 200cc
コンソメ 1個
牛乳 600cc
コーンスターチ 大さじ4
生クリーム 大さじ2
パセリ 少々
バター 15g
(お好みで粉チーズ 大さじ1)

- 作り方**
①鍋にバターを入れ、たまねぎ、ベーコンをよく炒め塩こしょうをする。
②スープを加え煮る。
③蒸してつぶしたかぼちゃと牛乳を加え味を整える。
④水で溶いたコーンスターチを加えてとろみをつける。
⑤仕上げに生クリームとみじん切りのパセリを加える。
お好みで粉チーズを加えてもコクがでます。

