



給食だより

12月

今年も残すところあと1ヶ月となりました。クリスマスやお正月など、楽しい行事が盛りだくさんですが、冷えや空気の乾燥により風邪をひきやすい時期でもあります。正しい生活リズムとバランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう！

旬のお野菜～大根～

大根は古代エジプト時代にも記録が残っているほど古くから食べられてきた野菜です。「すずしろ」として春の七草の1つにもなっており、漬物や煮物など和食には欠かせない野菜です。冬の大根はみずみずしく甘味があります。保存の際は葉を落とし、ラップで切り口をしっかりとるみ乾燥を防ぎましょう。辛みのある下部は漬物や炒め物に、上部はサラダ、大根おろし、煮物などに使うのがおすすめです。

大根100g（おおよそ、おでんの大根1切くらいのサイズ）にはビタミンCが約10mg含まれます。（成人男女の1日に摂取が必要なビタミンCの量は100mg。「日本人の食事摂取基準」（2010年版））また、デンプン分解酵素が豊富なので食物の消化を助け、食物繊維の整腸作用で胃の弱い人や便秘の人に効果的です。

大根を使用したレシピ～根菜のほくほくスープ～

《材料 4人分》

- ・鶏もも肉 ……60g
- ・酒 …… 大さじ1
- ・大根 …… 1/10本
- ・人参 …… 1/2本
- ・ごぼう …… 1/5本
- ・れんこん …… 1/5本
- ・水菜 …… 1/5束
- ・薄口醤油 …… 大さじ1
- ・塩 …… 小さじ1/2
- ・こしょう …… 適量
- ・だし汁 …… 520ml

《作り方》

- ① 大根、人参、ごぼう、れんこんの皮をむき、食べやすい大きさにそろえて切る。
- ② 水菜を3cm幅に切る。
- ③ 鶏肉を食べやすい大きさに切り、酒をふっておく。
- ④ だし汁を入れた鍋の中に鶏肉を入れる。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったらアクを取り、人参、ごぼう、れんこん、大根の順に入れて弱火で10分煮込む。
- ⑥ 薄口醤油、塩、こしょうで味を調える。
- ⑦ 水菜を入れてサッと火を通す。

風邪を予防しましょう！

風邪を予防するためには、ウイルス等を体内に持ち込まないためのうがいや手洗い、そして体力を維持し、免疫力を高めるための十分な休養と栄養バランスのとれた食事が大切になります。

風邪の予防に効果が期待できる栄養素をご紹介します。

ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を健康に保つために役立ち体全体の免疫力を高めます。緑黄食野菜（色の濃い野菜）、中でもモロヘイヤ、南瓜、人参、青菜類に特に多く含まれます。動物性食品ではレバー、うなぎなどに含まれます。

ビタミンC

ウイルスや細菌とたたかう白血球のはたらきを強化して免疫力を高めます。ブロッコリー、青菜類、カリフラワー、白菜、キャベツ、ピーマン・パプリカ、オレンジ、キウイ、いちごなどに多く含まれます。

約2～3時間位で体外に排泄されるので、3食こまめにとりましょう。

かぜをひいてしまったら・・・



◇ひきはじめの時

温かいものを食べて体を温めましょう。

胃腸も弱っているので、おかゆや雑炊、煮込みうどんやスープなどがおすすめです。

◇せきが出たり、のどが痛い時

のどの通りのよいものを食べましょう。とろりとした口当たりのよい茶碗蒸しや湯豆腐、ゼリー、ポタージュスープなどがおすすめです。

◇熱がある時

消化のよいたんぱく質やビタミンB1、ビタミンCをたっぷりとりましょう。熱が出るとこれらの栄養素を消耗するので補給が必要です。豆腐や湯豆腐、白身魚、卵などを白菜やねぎなどの野菜と一緒に上手にとりましょう。また、脱水状態を防ぐために、十分に水分を補給しましょう。