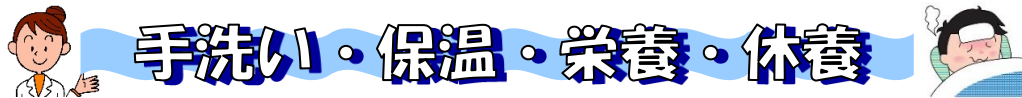


冬はかぜをひきやすい季節です。「かぜは万病のもと」といわれるように、いろいろな病気をひきおこします。しっかりと予防して、冬を元気に過ごしましょう。

かぜの季節を乗り越えるための予防法！



手洗い・保温・栄養・休養

予防法 その1

手洗い・うがいはしっかり！



かぜのウイルスは汚れた手から食べ物に付いたり、手で目や鼻の粘膜をさわることによって体内に侵入します。

予防法 その2

しっかり保温！



汗をかいたら体を冷やさなためにすぐに着替えをしましょう。下着もきちんと着替えることが大切です。

予防法 その3

十分な栄養！



好ききらいをすると栄養のバランスが崩れます。体の抵抗力が落ち、かぜをひきやすくなります。

予防法 その4

十分な休養！



「疲れたな」と思ったら、部屋を暗くして早く寝ましょう。スマホなどを見ては休養になりません。

予防に効果的な栄養素を、毎日の食事に取り入れましょう。

たんぱく質

スタミナのもとになり、寒さで消耗した体力を回復させます。また、体の抵抗力を高めてくれます。

大豆

ビタミンA

のどや皮膚・鼻の粘膜を丈夫にし、体の免疫力を高めて、かぜのウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。

うなぎ レバー

ビタミンC

免疫力を高め、寒さのストレスから体を守ります。さらに、体に入ったウイルスをやっつけてくれます。



コンビニの利用のしかた

コンビニは、話題の商品や新商品が並び、いろいろなものが気軽に買えるお店です。上手に利用するには、どんなことに気をつければよいのでしょうか。

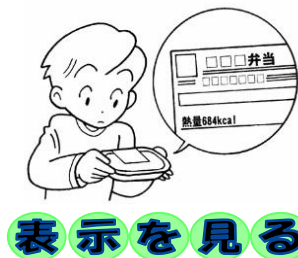
1食分の昼食を買う時

主食	主菜	副菜
 (ごはん・パン・めん類など)	 (肉・魚・卵・大豆製品など)	 (野菜・果物など)

飲み物
汁物
(牛乳・みそ汁・お茶など)

最初に主食となる食品を選び、それに合わせて主菜・副菜になる食品や飲み物・汁物を組み合わせます。1つだけ選ぶときは、食材の種類が多い物を選びましょう。

お菓子・飲み物などを買う時



お菓子や飲み物などには賞味期限や原材料、栄養成分などが表示されています。この表示を見ることで【食品添加物】【エネルギー量】【脂質】【塩分】【アレルギー】などがわかります。菓子パンやお菓子の中には、1個で食事1食分に相当する高エネルギーのものがありますので、表示を見て買う習慣をつけましょう。

表示を見る

せんべい汁

12月20日(水)A献立

短命県返上は中学生から！



あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題（肥満が多いなど）を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

- ①「塩分」控えめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝
今月の給食にでる「あおもり型給食」を紹介するので、家でも作ってみましょう。

- 【材料】 1人分
- ・汁用せんべい 12g
 - ・鶏もも肉 15g
 - ・山菜ミックス 15g
 - ・ごぼう 20g
 - ・にんじん 15g
 - ・長ねぎ 15g
 - ・干しいたけ 1g
 - ・鰹と昆布のだしパック 4g
 - ・だし 1.5g
 - ・ガラスープの素 4g
 - ・しょうゆ 8g
 - ・食塩 0.2g

- 【作り方】
- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。
 - ②ごぼうはささがき、人参はいちょう切りにする。
 - ③長ねぎはななめ切りし、干しいたけはもどしてスライスする。
 - ④鍋に水を入れ、だしパックでだしをとる。
 - ⑤にんじんとごぼうを入れ、中火で煮る。
 - ⑥やわらかくなったら、鶏肉・山菜ミックス・干しいたけの順に入れる。
 - ⑦調味料を加え、長ねぎと汁用せんべいを入れて火を止める。



「あおもり」に感謝

【ワンポイント】
「せんべい汁」は、青森県の代表的な郷土料理です。また、中学生の野菜摂取目標量は、1食120gですが、この料理一品で、1食の目標の半分以上の量が摂れます。

＜野菜使用量 65g＞