



2月 給食だよ!

平成30年 2月
青森市単独給食実施校

食事で風邪・インフルエンザ予防!

～ 冬も元気に! 健康な体づくりのお話 ～



まだまだ寒さが続く時期です。寒い時期に流行する、風邪やインフルエンザ。予防のための手洗い・うがいはもちろん大事ですが、風邪やインフルエンザにかかりにくくする体づくりも、とても重要な予防のひとつです。そこで今回は、風邪やインフルエンザに負けない健康な体づくりについてのお話をします。

健康な体づくりの基本は・・・

【食事】 + 【運動】 + 【睡眠】



- ①栄養バランスのよい食事をしっかり食べること
- ②適度な運動をすること
- ③十分な睡眠をとって休養すること

まずは、この3つがしっかりできていれば、健康な体を保つことができます。

食べて
防ごう!



◆鍋料理◆

肉や魚、たっぷりの野菜を使った鍋料理は、ウイルスを寄せつけない働きがあるたんぱく質やビタミン類をとることができます。



でも、なかなか難しいのが、食事のとり方です。こちらの【食べて防ごう!】を家庭での食事のヒントにしてみてください。

◆炭水化物◆

ごはんやめん類などは、体を動かし、体温を上げるためのエネルギー源です。エネルギーが不足しないよう、しっかりととりましょう。



◆ほかほか食材◆

生姜や唐辛子、根菜類は、体を温める食材です。毎日の食事に少しずつ取り入れて、体をほかほかにししましょう。



冬は、体を動かすことが減るため、体力も低下します。体を温めることは、代謝を上げることにつながり、免疫力も高まるため、風邪やウイルスに負けない健康な体をつくることのできるのです。

毎日のおいしい食事で体を芯から温める工夫と、体を温める程度の軽い運動をすることは、肥満予防やストレス解消にもなり、冬の健康な体づくりにつながります。



つくって食べよう! あおもり型!

給食レシピ



春まで健康な体で過ごしましょう!



青森県でもたくさん収穫される小松菜は、一年中食べられる野菜ですが、冬になると、葉が柔らかくなりおいしくなります。

成長期には欠かすことができない栄養素である、カルシウムや鉄・カリウムが多い野菜です。

2月13日(水)
のこんだて

小松菜ともやしのそぼろ炒め

材料 (1人前)

小松菜	15g
もやし	20g
ぶたひき肉	10g
にんじん	10g

★しょうゆ	3g (小さじ1/2)
★酒	1g (小さじ1/5)
★さとう	0.5g (小さじ1/5)
★みりん	1g (小さじ1/5)
おろししょうが	0.3g (小さじ1/5)
ごま油	0.3g (小さじ1/5)



でんぷんを加えて、あんかけ炒めにしてもおいしいよ!

作り方

①下準備をする

- ・小松菜：根を切り落とし、長さ3cmに切る。
- ・もやし：流水でよく洗い、水気をきる。
- ・★の調味料は、混ぜ合わせておく。

②炒める

- ・フライパンにごま油とおろししょうがを入れ点火する。(中火)
- ・ごま油としょうがの香りが立ったら、ぶたひき肉を加え、火が通るまで炒める。
- ・火が通ったら、小松菜・もやしを加え、しんなりするまで炒める。
- ・調味料を加え、手早く炒め合わせ、味がなじんだら火を止める。

