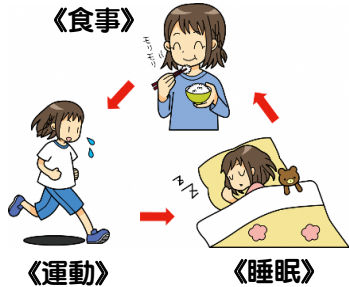


今年も残りあとわずかとなりました。気温が低下し、空気が乾燥するこの季節は、風邪やインフルエンザが流行します。しっかり食事をとり、適度な運動をして、冬を元気に過ごしましょう。

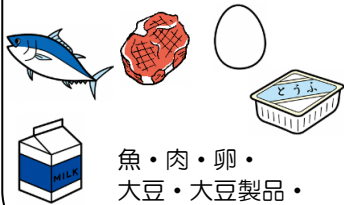
風邪を予防しよう



風邪を予防するためには、日頃から体力をつけ、免疫力や抵抗力を高める必要があります。そのために大切なのが『バランスのよい食事』、『適度な運動』、『十分な睡眠』です。また、手洗い、うがいの習慣を身につけ、風邪のウイルスを寄せ付けないようにしましょう。食事では、たんぱく質やビタミンA・ビタミンCの多い食品を意識して食べると、風邪予防に効果的です。毎日の規則正しい生活が、風邪を予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

【たんぱく質】

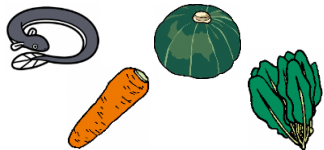
体を温めて、寒さに対する抵抗力を高める



魚・肉・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品など

【ビタミンA】

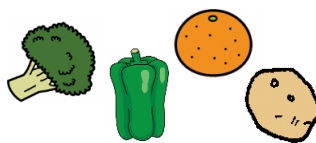
のどや鼻の粘膜を丈夫にし、体の免疫力を高める



うなぎ・人参・かぼちゃ・ほうれん草など

【ビタミンC】

細胞を強くし、ストレスへの抵抗力を高める



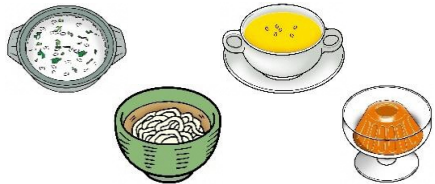
ブロッコリー・ピーマン・みかん・じゃがいもなど

風邪をひいたときの食事

十分な予防対策をしていても、風邪やインフルエンザにかかってしまうことがあります。ひいてしまった場合は、悪化させないように安静にすることが大切です。

★ 水分や消化のよい食事をとりましょう ★

熱があり体力が消耗しているときの食事は、水分をしっかりと取って、消化のよいおかゆや、やわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。また、のどが痛いときや咳がひどいときは、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。

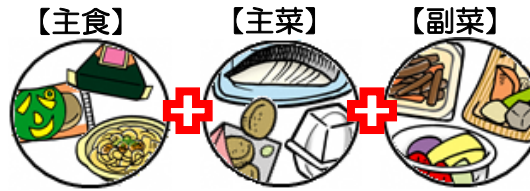


コンビニを使うときのポイント

長い休みに入ると、コンビニやファーストフード店などを利用して、自分で食べるものを選ぶ機会も多くなるかと思えます。コンビニなどを利用するときには、次のことに気をつけましょう。

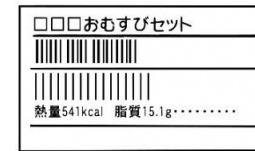
【栄養素のバランス】

主食・主菜・副菜にあてはまるように食品を選びます。まずは、食事の中心になる主食（ご飯・パン・麺類など）の食品を選び、それにあわせて、おかずになる主菜（魚・肉・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・果物など）の食品を付け足しましょう。また、お弁当を買うときも、入っているものをチェックして、足りないおかずがあれば足しましょう。



【表示をチェック】

食品に付いている表示から、消費期限の他にも、エネルギー量や脂質、塩分、食品添加物（保存料や着色料）などを知ることができます。お弁当を買うときはもちろんですが、いろいろな食品を組み合わせる選ぶときも表示を参考に、エネルギー量などが多くなりすぎないように注意しましょう。



ピリ辛スーパ

12月17日(月) B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

・豚肉	15g
・切干大根	2g
(戻し重量10g)	
・玉ねぎ	30g
・人参	20g
・たけのこ水煮	20g
・長ねぎ	10g
・おろしにんにく	0.5g
・鶏ガラスープの素	5g
・中華スープストック	2g
・低塩しょうゆ	8g
・コチュジャン	0.5g
・ごま油	0.5g

<作り方>

- ①豚肉は一口大、玉ねぎはくし切り、人参・たけのこ水煮はせん切り、長ねぎは小口切りにする。
- ②切干大根は、ボールに水を入れ30分程度ひたして戻し、水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- ③鍋に水を入れ、豚肉、人参、たけのこ水煮、玉ねぎ、切干大根を入れ煮る。
- ④具が煮えたら調味料を入れ、長ねぎを加える。
- ⑤最後にごま油を回し入れる。

【ワンポイント】

中学生の野菜摂取目標量は、1食120gです。この料理1品で、1食の目標量の半分以上がとれます。

野菜使用量
90g

