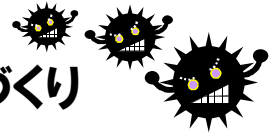


2月給食たより

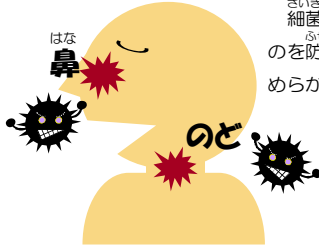


冬の寒さや乾燥に負けない強い体づくり



ビタミンA 粘膜を守る

ビタミンAには、粘膜をつくと同時に粘液を分泌して鼻やのどの粘膜を守るはたらきがあります。



細菌やウイルスが体の中に入り込むのを防ぐため、粘膜は常に、粘液でぬるかに潤ってなければなりません。

鼻やのどが乾いた状態していると、粘膜が弱り、細菌やウイルスが体に入りこみやすくなってしまいます。



冬の寒さや空気の乾燥に負けない強い体をつくるには、野菜や果物を取り、こまめな水分補給でビタミンやミネラルをとることが大切です。

ビタミンAが多い食べもの

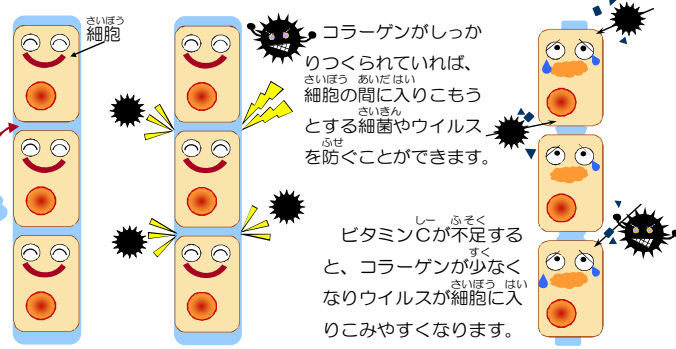
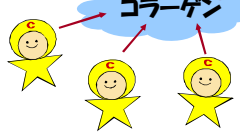


ビタミンCが多い食べもの



ビタミンC コラーゲンをつくる

ビタミンCは、体の中で細胞とコラーゲンをつくる【コラーゲン】をつくり出します。



水分とミネラル 脱水を防ぐ

※無機質ともいいます。

冬は空気が乾燥しているため、汗をかいていたりのことやのどの渇きを感じにくいのが特徴です。そのため、夏よりも冬のほうが脱水を起こしやすいのです。

冬も夏と同じように、こまめな水分とミネラルの補給が必ず必要です。



水分補給におすすめの飲みもの



冬の太りにくい食習慣

冬は運動をする機会が減ることで太りやすくなる季節です。毎日の食生活でできる肥満予防に取り組んでみませんか。



1日3回、朝・昼・夜と時間を決めて食事をする。



食べすぎを防ぐためにも、ゆっくりとよく噛んで、味わって食べる。

買い物や調理、食器洗いなど、家事の手伝いをする。



あおもり型給食を作ってみよう

ほとたのチリソース炒め



ほとたの「うま味」と辛みのないチリソースがよく合います。トウバンジャンを加えてピリ辛に仕上げてもおいしいです。



【材料 (1人前)】	
卵	25g (1/2個)
ごま油	1g (小さじ1/4)
玉ねぎ	30g
ハッピーほとた	40g
小松菜	10g
しょうが	1g
にんにく	1g
ごま油	1g (小さじ1/4)
★トマトケチャップ	7.5g (大さじ1/2)
★しょうゆ	1.5g (小さじ1/4)
★さとう	0.75g (小さじ1/4)
★水	50g
水溶きかたかり粉	
・かたかり粉	1.5g (小さじ1/2)
・水	5g (小さじ1)

- 【作り方】
- ①下準備をする
 - ・玉ねぎ：角切り
 - ・小松菜：食べやすい長さに切る
 - ・しょうが、にんにく：すりおろす
 - ②炒める
 - ・フライパンを弱火にかけ、ごま油を全体にいきわたらせる。
 - ・溶きほぐした卵を流し入れ、半熱になったら皿に取り出す。
 - ・フライパンにごま油、しょうが、にんにくを入れて点火する。(弱火)
 - ・香りがしてきたら、玉ねぎを炒める。(中火)
 - ・すき通ってきたら、ハッピーほとたと小松菜を加えて炒める。
 - ・★をまぜ合わせて加え、ふっとうさせる。(強火)
 - ・水溶きかたかり粉を加え、とろみがついたら火を止める。
 - ・卵をもどし入れ、全体をまぜ合わせる。
- ※子ども健康促進事業「あおもり型」レシピ集(平成28年3月発行)より