

栄養だより

2017年(平成29年)

12月号

貝塚市学校給食会







今年も残すところ後1ヶ月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。日頃から手洗いうがいを習慣にして、かぜに負けない体づくりを心がけて寒い冬を乗り切りましょう。



冬野菜をたっぷり食べよう!



寒さが厳しくなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めてくれる「ビタミン」、体をつくるもとになる「たんぱく質」、効率よく体を温めてくれる「脂質」を上手にとることが大切です。なべ料理は、肉・魚・豆腐などと一緒にビタミンが豊富な冬野菜をたっぷりとることができるのでおすすめです。

<p>大根</p>  <p>アミラーゼを豊富に含み、消化をスムーズに促進して胃腸の働きを助ける効果があります。胸やけや胃もたれなどに効果があります。</p>	<p>白菜</p>  <p>寒い季節に甘味が増えます。白菜の芯にはビタミンC・カルシウム・ビタミンAが含まれ、体を温める作用があります。ビタミンB₁を多く含む豚肉と合わせると風邪予防にも効果が期待できます。</p>
<p>小松菜</p>  <p>ほうれん草の約5倍のカルシウムを含みます。ビタミン類も豊富で、特にビタミンA・Cは小松菜100gで1日の所要量を満たすことができます。</p>	<p>ごぼう</p>  <p>食物繊維を多く含み、腸の働きを整える作用があります。また、強い抗酸化作用を持つポリフェノールは、老化を防止する効果があります。</p>
<p>ほうれん草</p>  <p>冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘味が増すと言われます。ビタミンAやビタミンC・鉄分を多く含み、風邪予防や肌荒れ防止に効果的です。また、ビタミンB₁・B₂・カルシウムなど豊富に含まれています。</p>	<p>ねぎ</p>  <p>アリシンという成分には、強い抗酸化作用や疲労を回復させる働きがあります。また、ビタミンC、ビタミンAも含まれていて風邪予防に効果的です。</p>



かぜ予防にはビタミンAとビタミンC



ビタミンA

ビタミンAは、粘膜の形成に欠かせないビタミンとされています。これが不足すると、鼻・喉の粘膜が乾燥し風邪のウイルスが進入しやすくなります。また、粘膜だけでなく目が乾燥したり、肌がカサカサになったりもするので、しっかりととりましょう。

ビタミンAは、にんじんやかぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれます。今が旬の野菜では、ほうれん草、ブロッコリー、小松菜、にら、チンゲン菜などがあります。

ビタミンAは脂溶性ビタミンなので油に溶けた状態のほうが、体内の吸収率が大幅にアップします。例えば、にんじんを生そのまま食べるのでは10%しか吸収率はありませんが、もみじおろしなどにした場合は21%、茹でると47%、さらに油で炒めると一気に80%になります。油と一緒に効率よく食べましょう。



ビタミンC

ビタミンCは美肌のイメージがありますが、風邪のウイルスに対する抵抗力を高める働きがあります。また、他の栄養素の働きを助ける機能を持つので、ビタミンCだけでなく色々な栄養素と一緒に摂取すると相乗効果が期待できます。上手に食品を組み合わせましょう。

しかし、ビタミンCは、水溶性ビタミンなので「加熱に弱い」「水で流れ出てしまう」という2つの弱点があります。あまり加熱せず、皮をむいてそのまま食べられる果物が一番吸収の効率は良いです。これからの季節におすすめなのは、こたつにみかん、そしてケーキに彩りを添えるいちご、肉をやわらかくする働きもあるキウイフルーツなどがあります。また、ビタミンCは水に溶けるので野菜の場合は汁ごと飲めるスープにする調理方法もおすすめです。



しっかり食べて風邪に負けない
元気な体を作りましょう♪

今月の献立より



◇ホキのオイスターソース【4日(月)】

<1人分の材料>

ホキ	40g(1切)
(A)塩	0.1g
(A)こしょう	0.01g
(A)土生姜	0.2g
片栗粉	5g
揚げ油	適量
えのきたけ	5g
たけのこ水煮	8g
にんじん	10g
たまねぎ	20g
油	0.3g
(B)濃口醤油	1.5g
(B)酒	0.2g
(B)オイスターソース	1g
(B)鶏がらスープ	0.5g
片栗粉	1g

<作り方>

- ① 土生姜はすりおろす。えのきたけは石づきをとり1/3に、たけのこ・にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② ホキは(A)で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ 油を熱し、にんじん・たまねぎを炒め、(B)・たけのこ・えのきたけを加えて煮る。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、②にかける。

ホキでなく違う魚でもおいしいです。

※材料は、給食1人分の可食量(皮や種などを除いた分量)です。作り方は大量調理の作り方になっています。ご家庭で作られる時は、右の表を参考にしてください。

12月のスプーンの日、

6日(水)、7日(木)、12日(火)、20日(水)です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》



◇春雨のひき肉炒め【8日(金)】

<1人分の材料>

豚ひき肉	15g
春雨	7g
たけのこ水煮	10g
にら	5g
白ねぎ	3g
土生姜	0.5g
にんにく	0.07g
(A)酒	1g
(A)濃口醤油	2g
(A)オイスターソース	0.5g
(A)豆板醤	0.1g
ごま油	1g
塩	0.3g
こしょう	0.02g
水	10g

<作り方>

- ① 春雨はゆでてしっかり戻し、水洗い後水気をしっかり切り、5cmに切る。たけのこは千切り、にらは3cmに、白ねぎは斜めに薄く切る。土生姜・にんにくはみじん切りする。
- ② ごま油を熱し、土生姜・にんにく・ひき肉を炒め、塩・こしょうをする。
- ③ たけのこ・白ねぎ・春雨・水を加えて炒める。
- ④ (A)・にらを入れて仕上げる。



計量カップ・スプーンによる食品の重量表(g)

計量器 食品名	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)
水 酢 酒	5	15	200
醤油 みりん みそ	6	18	230
砂糖 (上白糖)	3	9	130
食塩	6	18	240
小麦粉	3	9	110
片栗粉	3	9	130
トマトケチャップ	5	15	230
ウスターソース	6	18	240
油	4	12	180