

2011年(平成23年)

えいようだより 12月号

貝塚市学校給食会



かぜに負けない食生活をしよう!

寒くなってきましたが、体調をくずしている人はいませんか。人間の体には、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。しっかり食べてかぜに負けない体をつくりましょう。

たんぱく質をたっぷりとりよう

たんぱく質は丈夫な体をつくるもとになり、体を温める働きがあります。かぜに負けない体をつくって、かぜを予防しましょう。



色の濃い野菜(緑黄色野菜)をたっぷり食べよう

にんじんやほうれん草などの色の濃い野菜には、ビタミンAが多く含まれています。ビタミンAは、のど・鼻の粘膜や、ひふを強くして、ウイルスが体の中に入ってくるのを防ぐ働きがあります。



色のうすい野菜や果物を毎日食べよう

大根や白菜などの色のうすい野菜には、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、ウイルスに対する抵抗力を強くしたり、疲れをとったりする働きがあります。

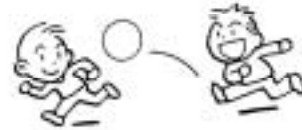


かぜを予防する5つのポイント

- ① 栄養バランスのとれた食事を毎日3食きちんととる。
- ② 夜ふかししないで、十分な睡眠をとり、生活リズムをととのえる。



- ③ 外で元気に遊んで体力をつける。
- ④ 外から帰ったときや食事の前に、手洗い・うがいを忘れずにする。



- ⑤ 部屋の空気を入れかえる。



せっけんをつけて、指の間や手首も忘れずに洗おう。

のどのおくまでガラガラうがいをしよう。

12月22日は冬至です

冬至は、1年で1番昼が短く、夜が長い日です。この日に、ゆず湯に入って体を温めたり、かぼちゃを食べたりすると、かぜをひきにくくなると言われています。かぼちゃは夏が旬の野菜ですが長く保存できるので、夏の太陽を浴びたかぼちゃを大切に保存して、かぜがはやる冬に食べられています。



今月の献立より

◆豚キムチ【2日（金）】

〈1人分の材料〉

豚肉	30g
白菜キムチ	25g
緑豆もやし	20g
玉ねぎ	15g
ごま油	1g
濃口醤油	3g
砂糖	1g
練りごま	1g
にんにく	0.1g

〈作り方〉

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。白菜キムチは水気を切り3cmぐらいに切る。玉ねぎは薄切り、にんにくはすりおろしておく。
- ② ごま油を熱し、豚肉、玉ねぎ、白菜キムチ、緑豆もやしの順に炒める。
- ③ 合わせておいた調味料を入れ、強火で炒める。



◆豆乳みそ汁【20日（火）】

〈1人分の材料〉

豚肉	10g
白菜	30g
大根	20g
ほうれん草	10g
塩	少々
にんじん	10g
しめじ	5g
うすあげ	5g
削り節	3g
みそ	10g
豆乳	25g
水	95g

〈作り方〉

- ① 水が沸騰したら、削り節を入れて出しをとる。
- ② 白菜は2cm位のざく切りにする。ほうれん草はさっと塩ゆでし、2cmに切る。大根、にんじんはいちょう切りにする。しめじは石づきをとり、ほぐしておく。うすあげは油ぬきして、短冊切りにする。
- ③ 出し汁に豚肉、にんじん、大根、白菜、しめじ、うすあげの順に加えて煮る。
- ④ 溶かしたみそと豆乳を加え、ほうれん草を入れて仕上げる。

計量カップ・スプーンによる食品の重量表（g）

食品名	計量器	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

※材料は、学校給食(大量調理)で、1人分のもので、作り方も給食の作り方になっています。ご家庭で作られるときは、調味料や水などは加減してください。計量カップ・スプーンを使われるときは、右の表を参考にしてください。