

えいようだより 2010年 12月号

(平成22年)

貝塚市学校給食会

しょうじょう こんな症状のとき

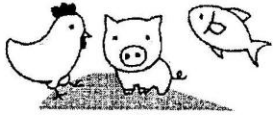
かぜの季節をのりきろう!

冬はかぜの季節です。栄養を十分にとって、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

かぜのウイルスに負けないからだをつくる

人間のからだには、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。自分のからだを治そうとする力を高めるためには、栄養・運動・睡眠が必要です。

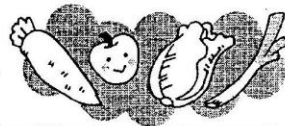
- 栄養…たんぱく質・ビタミンA・ビタミンCを中心にバランスのよい食事をとりましょう。



たんぱく質はじょうぶなからだをつくりま



ビタミンAはウイルスがからだに入るのを防ぎま



ビタミンCはウイルスに対する抵抗力を強くしま

- 運動…かぜに負けない体力をつけましょう。
- 睡眠…からだを守る力(免疫力)や病気を治す力(治癒力)は睡眠中に作られます。

かぜのウイルスをからだに入れない

- 手洗い…せっけんでしっかり手を洗い、ウイルスを洗い流しましょう。
- うがい…のどの粘膜の働きを助けます。
- 部屋の空気の入れかえ…部屋の中を漂っているウイルスの数を減らしましょう。



かぜのひき始め



なべ物など発汗作用があり、からだの温まる食事をします。緑黄色野菜やエネルギー源になる糖質、たんぱく質を多めにとるようにしましょう。

熱があるとき



熱が出て体温が高くなるので、からだの中の栄養分や水分が失われます。栄養のあるスープや飲み物で、十分に水分補給をすることが大切です。

のどの痛み、せき



のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、片栗粉などでとろみをつけた、のどを通りやすい食事をとるようにしましょう。

おすすめの食材

しょうが



血行をよくします。

だいこん



消化を助けます。

ねぎ



からだを温めます。

にんじん



のどや鼻の粘膜をしょうぶにします。

今月の献立より

◆牛肉と野菜の香り炒め【6日（月）】

〈1人分の材料〉

牛肉	40g
にんじん	7g
まいたけ	9g
にら	5g
油	0.5g
にんにく	0.1g
濃口醤油	2g
酒	1g
コチュジャン	0.03g

〈作り方〉

- ①牛肉は5cmに切る。にんじんは千切り、まいたけは石づきを取ってほぐす。にらは3cmに切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②油を熱し、にんにくを炒め、牛肉・にんじん・まいたけ・にらを加えて炒める。
- ③合わせておいた調味料を加えて仕上げる。



※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。

◆揚げ鶏のピーナッツがらめ【15日（水）】

〈1人分の材料〉

鶏もも肉	60g
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	6g
揚げ油	適量
濃口醤油	4g
砂糖	3g
酒	0.6g
水	4g
刻みピーナッツ	2.5g

〈作り方〉

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをし、片栗粉をつけて油で揚げる。刻みピーナッツは炒っておく。
- ②調味料を煮立て、揚げた鶏肉を入れてからめる。
- ③最後にピーナッツを入れて混ぜる。



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 味噌	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