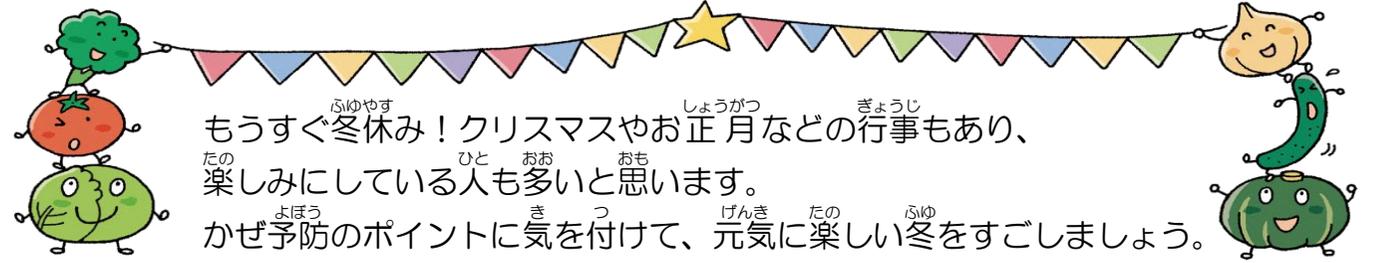


すくうるらんち



東部地域栄養教諭・学校栄養職員



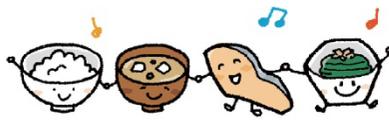
もうすぐ冬休み！クリスマスやお正月などの行事もあり、
楽しみにしている人も多いと思います。
かぜ予防のポイントに気を付けて、元気に楽しい冬をすごしましょう。



ことし ふゆ 今年の冬は かぜをひきま宣言！
せんげん

かぜ予防のポイント

★ しっかり栄養をとる



★ 適度な運動をする



★ 十分な睡眠をとる



★ 手洗い・うがいをする



① 朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ご飯を食べてお腹の調子を整えることで、
ウイルスをやっつける力がアップします。

赤・黄・緑のグループの食べ物をそろえると◎です！

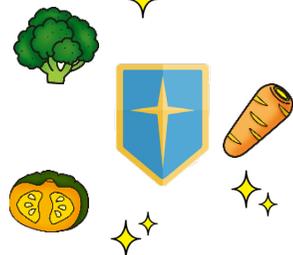
みかんなどの果物も一緒に朝食べると◎です！



② 色の濃い野菜をしっかり食べよう！

色の濃い野菜に多く含まれるビタミンAには、
のどやはなをウイルスから守るはたらきがあります。

普段の食事に不足しがちなので、意識してしっかり
食べましょう！



症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたたく消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

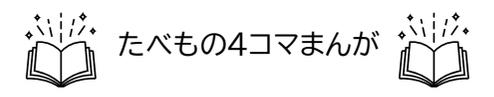
下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

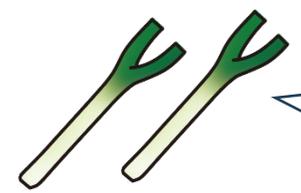


とうぶ ちいき がっこうきゅうしょく せいようし わ や よぼう
 東部地域学校給食センター栄養士の「我が家のカンタンかぜ予防
 レシピ」を紹介します。冬野菜を使ったとっても簡単なレシピです。
 かぜ予防に効果のある栄養素もとることができます。
 ふゆやす つく
 冬休みにぜひ作ってみてください。



白ねぎの塩こうじ焼き

- 【材料】4人分
 白ねぎ 2本
 塩こうじ 大さじ1
 油 適量
 黒こしょう 適量
- 【作り方】
 ① 白ねぎを3cm程度に切る。
 ② ①に塩こうじをからめる。
 ③ 油で両面焼き色がつき、
 中がやわらかくなるまで焼く。
 (オーブンやグリルで焼いてもOK)



塩こうじで焼くことで旨味が増し、
 とろける食感でおいしいです。
 豚肉を巻けばさらに栄養UP!

はちみつしょうが

- 【材料】
 しょうが 100g
 はちみつ 140g
- 【作り方】
 ① しょうがを水洗いし、よく乾かす。
 ② しょうがの皮をむき、うすく切る。
 ③ ②をきれいな瓶に入れ、はちみつ
 を加える。1日以上漬けたら完成。



紅茶に入れたり、炭酸水で割ったり、
 しょうが焼きなど料理に入れても
 おいしいです。

ポパイサラダ

- 【材料】4人分
 ほうれんそう 1束
 キャベツ 2~3枚
 ハム 4枚
 うすくちしょうゆ 小さじ1
 マヨネーズ 大さじ2
- 【作り方】
 ① ほうれんそうは熱湯でさっと茹で
 冷水にさらし、水気を切ってから
 3cmの長さに切る。
 ② キャベツも熱湯でさっと茹で冷
 水にさらし、軽く水気を切ってか
 ら5mm幅程度に切る。
 ③ 調味料をあわせ、5mm幅程度に
 切ったハム、①②を和える。

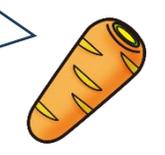
コーンやすりごまを
 加えてもおいしいです。



フライドにんじん

- 【材料】4人分
 にんじん 2本
 コンソメ 小さじ1
 塩 ひとつまみ
 片栗粉 大さじ2
 油 適量
- 【作り方】
 ① にんじんをスティック状に切る。
 ② ビニール袋に、①、コンソメ、塩を
 入れ、袋を振って味をからめる。
 ③ 片栗粉を入れて振って、全体に
 薄くつくようにする。
 ④ こんがり色付くまで油で揚げる。

にんじんの甘さにびっくり!
 取り合いになる味です。
 にんじんは油と一緒にする
 ことで栄養素の吸収率が
 高まります。



少し弱めの火加減
 でじっくり揚げると
 甘さが増します。

