

いだきま～す

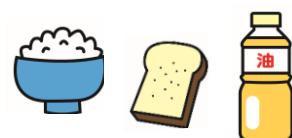
給食だより
令和7年12月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子 ~子どもに身につけてもらいたい食習慣~

寒さに負けない！ 冬の食生活

早いもので今年もあと一ヶ月となりました。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、かぜやインフルエンザ等が流行する季節です。感染症の対策には、手洗い、うがいはもちろん、体力や免疫力を高めることが大切です。

今回は、冬の寒さに負けず、健康で過ごすための食生活について紹介します。

<p>①朝食をしっかりとって体温アップ</p> <p>寒くてなかなか布団から出られず、朝起きのがつらいという人もいるかもしれません。そんなときこそ温かい汁物やスープなどで体を温めましょう。</p> <p>朝食をとることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、一日を元気にスタートさせることができます。</p> 	<p>②エネルギー源を上手にとって体温アップ</p> <p>主食をしっかりとることで、エネルギー源となり、体が温かになります。特に脂質は、少ない量で大きなエネルギーとなり、体を温めてくれます。</p> <p>とりすぎに注意しながら、脂質を揚げ物や炒め物などに上手に活用しましょう。</p> 
<p>③たんぱく質で筋力・体力アップ</p> <p>たんぱく質をとり、筋肉をつけることで基礎体力がつき、体温が上昇して体を温めしてくれます。</p> <p>また、体力の回復や、かぜ等の感染症に対し免疫力をつける働きもあります。</p> <p>肉・魚・卵・牛乳・豆腐などしっかり食べましょう。</p> 	<p>④ビタミンで免疫力アップ</p> <p>ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くして、ビタミンCは、白血球の働きを活発に、ビタミンEは血行を良くして体調を整え、免疫力を高めしてくれます。</p> <p>この免疫力アップにかかせないビタミンは、野菜や果物に多く含まれています。</p> <p>意識してとるようにしましょう。</p> 

寒さに負けない食事に冬野菜を！

冬に旬を迎える野菜は、白菜等の葉物野菜から、れんこん等の根菜まで、様々な野菜があります。これらの冬野菜は、寒い時期に食べたくなる鍋や煮込み料理に向いているものが多く、おすすめです。

ビタミンなどの栄養素も豊富に含まれており、血行を促進して体を温めたり、免疫力を高めてかぜ等の感染症の予防に役立ったりします。



レツ チャレンジ
クッキング！

給食レシピの紹介「かぼちゃと大豆のサラダ」



<作り方>

- 材料 4人分
 - ・かぼちゃ 1/4 個 (一口大に切る)
 - ・大豆水煮 60 g
 - ・ハム 1 枚 (千切り)
 - ・きゅうり 1/2 本 (太めのさいの目切り)
 - ・玉ねぎ 20 g (みじん切り)
 - ★
 - ・マヨネーズ 大さじ 4
 - ・砂糖 小さじ 1
 - ・ねり辛子 0.3g
 - ・しょうゆ 小さじ 1
 - ・塩、こしょう 少々
- ① かぼちゃは、一口大に切り、ゆでる。
※かたい場合は、電子レンジで加熱してから切ると楽に切れます。
- ② 玉ねぎは、みじん切りにし水にさらす。
- ③ ★を合わせマヨネーズソースを作る。
- ④ 材料を③で和える。
- ⑤ 味をみて、塩こしょうで味を整える。

