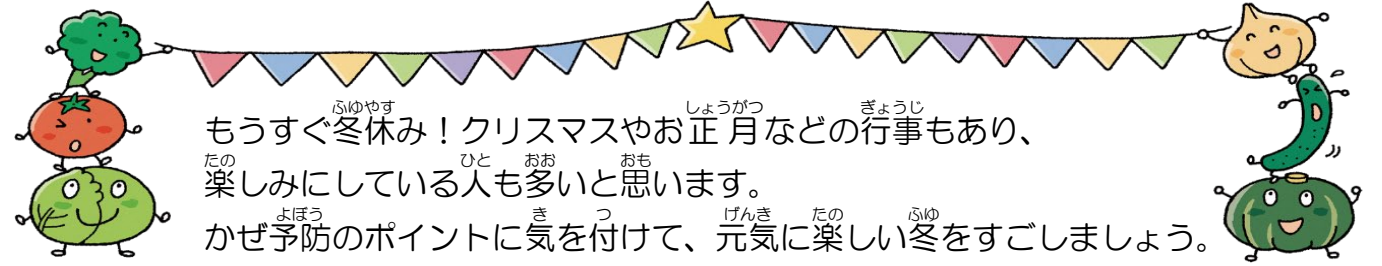


すくうるらんち



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！

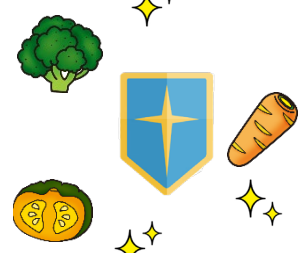
みかんなどの果物も一緒に朝食べると◎です！



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くさん消費されます。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

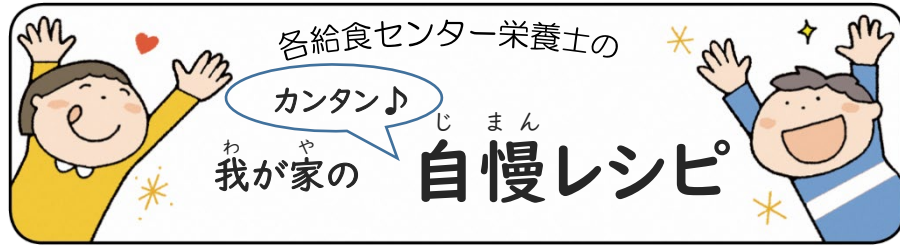


のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

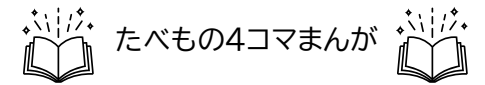
下痢・吐き気



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 きゅうしよく えいようし 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。
 かぜよぼう こうか えいようそ
 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。



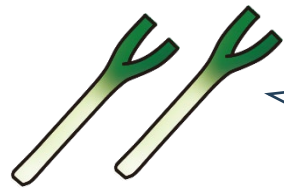
白ねぎの塩こうじ焼き

【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

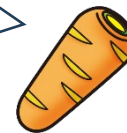
【材料】4人分

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!
 とりあいになる味です。
 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。

しょうがの気持ち

