



食育だより 12月号



～寒さに負けない体をつくろう～

今年も残りわずかです。冬の寒さに負けない体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高め、体の中から温めることが大切です。バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠をとり、寒さに負けない体をつくっていきましょう。

☆たんぱく質☆

寒さで消耗した体力を回復させ、抵抗力を高めます。魚や肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品は、体をつくるたんぱく質をく含みます。



☆脂質☆

油や脂肪などの脂質は、少量でもたくさんのエネルギー源となり、体を温めてくれます。脂質の摂り過ぎは、生活習慣病の原因になりますが、適度な脂質は私たちの体に欠かせない栄養素です。



冬に摂りたい栄養素



☆ビタミンC☆

ビタミンCは、ウイルスや細菌とたたかう白血球の働きを強化し、免疫力を高める働きがあります。不足すると、免疫力が落ち、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。



☆ビタミンA☆

緑黄色野菜に多く含まれているビタミンAは、のどや鼻の粘膜や肌の状態を正常に保つ働きがあります。粘膜や皮膚はウイルスから体を守り、免疫力を高めます。



メニュー紹介

「スラッピージョーサンド」

アメリカのサンドイッチで家庭料理の一つです。ピーマンや豆、チーズなどを加えて、アレンジしてもおいしくいただけます。

～ 作り方 ～

- ① ロールパンに切り込みを入れておく。
- ② 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひいて、肉の色が変わるまでしっかりと炒める。
- ④ ②に玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、Aを加えて煮込む。
- ⑥ 少し煮込み、ケチャップの酸味がまろやかになったら、パン粉を加えてまとまるまで炒める。
- ⑦ パンにはさんで、出来上がり。

～ 材 料 (4人分) ～

- ロールパン.....4人分
- 牛豚あいびき肉.....130g
- 玉ねぎ.....120g
- にんじん.....40g
- ケチャップ.....大さじ2
- ウスターソース.....大さじ1
- 砂糖.....大さじ1
- 食塩.....少々
- パン粉.....大さじ3
- 油.....適量

A

毎月19日は食育の日「おうちでごはんの日」です。家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。