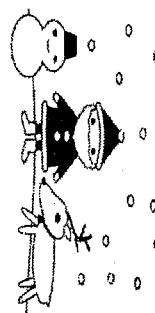


ろうしん EAT通信 12月

平成30年(2018年)

和歌山市立 小倉小学校



～ 食事は落ちついてよくかんで食べましょう ～

かぜに強くなる食事

<冬を元気にのりきるために>

冬はかぜの季節です。栄養を十分にとり、かぜに負けないように体を作ります。

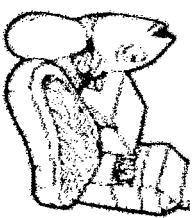
●たんばく質をたくさんとろう

たんばく質は、寒さに対する抵抗力を

強めます。肉・魚・牛乳・とうふなどを

たくさん食べ

ましょう。



●油をじょうずに利用しよう

少しの量でたくさんのエネルギー

を出すので、体をあたためてくれます。

炒めものやてんぷら・油を使ったドレ

ッシングをサラダにかけて

食べましょう。



●ビタミンCを毎日とろう

ビタミンCは、寒さを防ぐホルモンを

助ける働きをします。野菜サラダ・大根おろし

・さつまいもやミカンなど新鮮な野菜や果物を

食べましょう。



●ビタミンAをたっぷりとろう

鼻やのどの粘膜や皮膚を強くしてウイ

ルスが入るのを防ぎます。ビタミンA

は脂溶性のため、ほうれん草やにん

じんなど色の濃い野菜は油と料理し

て食べましょう。



今月の目標 「食後は静かに休もう」

★ 食後、休養の必要を知ろう

★ 休養の時間の過ごし方を考えよう



<冬に食べる>栄養の貯金箱

かぼちやは、野菜の中でもとくに栄養のある食べものです。濃い緑やオレンジ色、中身の黄色は、カロテンという色素で、体の中でビタミンAに変身します。ビタミンAは目を元気にしてくれたり、のどや鼻など空気の通り道をじょうぶにして、かぜなどのばい菌が体の中に入ってくるのを防いでくれます。

かぼちやは夏にとれますが、皮があつくてかたいので、栄養分をかさずに冬まで保存しておくことができます。『栄養の貯金箱』というわけです。



昔の人は、「冬至(1年で一番昼が短い)」にかぼちやを食べると「長生きする」とか「かぜをひかない」といって、冬に不足しがちな栄養をかぼちやからとっていました。

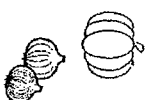
まさに昔の人の知恵ですね。



かぼちやとたまねぎのサラダ つくってみませんか？

材料(4人分) 作り方

- ・かぼちや 250g ①小さく切って皮をむいたかぼちやをレンジでゆでる。
- ・たまねぎ 80g ②薄く切ったたまねぎを焦がさないように油で炒める。
- ・塩/こしょう ③ゆでてつぶした①に②を混ぜ、塩・こしょう、好みでマヨネーズを入れてもいいです。
- ・マヨネーズ *黒こしょうを効かせるとおいしいです。



☆あうちのひとしほにみてくださいな