

冬の食生活

今年も残すところあとわずかとなりました。寒くなり、体調を崩し、風邪をひいてしまう人が増える時期です。年末年始にかけて、楽しい行事も続きますね。食生活に気を付けて、寒さに負けない体を作りましょう。

冬に意識してとりたい栄養素と食品

<旬の野菜やくだもの>
ビタミンは体の抵抗力を高めます。特に旬のものは、その季節に体が必要とする栄養素が豊富です。

<肉・魚・卵・牛乳・大豆>
風邪に負けない体力をつけるため、**たんぱく質**が大切です。

<油・バター・ナッツ類>
脂質は少ない量で体を温めます。※とりすぎには注意

「免疫力アップ」のヒント

みそ汁！杯で医者いらず！
朝食のみそ汁で体が温まり、一日を元気にスタートできます。発酵食品である「みそ」の健康効果も期待できます。みそ玉もおすすめです。

よくかんで食べよう！
よくかむと「だ液」が出るので口の中がきれいになります。また脳に作用してリラックスする効果もあります。リラックスすると免疫も上がります。

<今月の朝ごはん標語>

毎日の パワーの源 朝ごはん
4年 Y.A.



かんたん！朝ごはんレシピ

今月のテーマ食材は… **だいこん**

毎月「あさごはんのススメ」をテーマに、旬の食材等を使った朝食に合う給食を実施しています。

基本 ^{だいこん} 大根について

大根の白い根の部分には、かぜの予防に効果があるビタミンCの他に、消化酵素が含まれているので、胃もたれなどに効果があります。また、葉にはビタミンC、カロテン、カルシウムも含まれているので、捨てずに食べるようにしましょう。

皮をむいて使い勝手の良い大きさにカットした大根を、そのまま保存袋に入れて冷凍しておくすぐに使えて便利です。生の大根よりも早く火が通るので、時間がかかる煮物も、短時間で出来上がります。

大根とツナのゆずサラダ

12月11日(月)の給食に登場します！



- 【材料:4人分】
- 大根 100g
 - 小松菜 40g(1株)
 - ツナ缶 40g(1/2缶)
 - コーン缶 20g(大さじ2)
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - 塩 少々
 - 砂糖 小さじ2
 - ゆず果汁 小さじ1
 - 酢 小さじ1/2

【作り方】

- ① 大根は薄めのいちよう切り、小松菜は2cm幅に切る。コーンとツナ缶は汁気をきる。
- ② 耐熱容器に①の大根と小松菜を入れて、ラップをかける。600Wのレンジで約1分30秒加熱し、冷ましておく。
- ③ ★の調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
- ④ ボウルに①のコーンとツナ、水気をしぼった②の野菜、③のドレッシングを混ぜ合わせる。

大根と豚肉の煮物

- 【材料:4人分】
- 大根 200g
 - 豚バラ肉 100g
 - 砂糖 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - 水 100cc

基本の冷凍保存した大根を使って簡単にできる料理を紹介。夕食に作って、次の日の朝ごはんはどうぞ。

今回は厚さ5ミリ位に切ったものを使用。

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンを火にかけ、豚肉を炒める。肉の色が変わったら余分な油をペーパーで取り除き、基本の冷凍保存しておいた大根を入れて、さっと炒める。
- ③ ★を加え、中火で約10分程度煮る。
- ④ 汁気がなくなり全体に色がついたら、できあがり。

