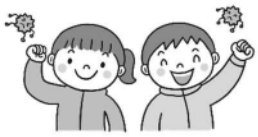
食育だより



令和３年２月
光市立学校給食センター



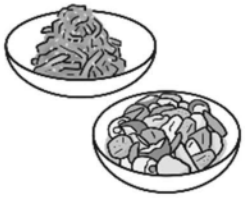
免疫力を高めよう!

まだまだ寒いこの時季、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等に気を付けたいものです。予防には、まず手洗いやうがいでウイルスなどが体の中に入るのを防ぐことが大切です。また、栄養バランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、病気に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておきましょう。

食生活で心がけたいこと



野菜をたっぷり！



野菜はミネラルやビタミン、食物繊維の供給源です。
根菜類には、体をあたためてくれる働きがあり、冬にぴったりです。

朝の果物は金！



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。
朝食にとり入れるのがおすすめです。

みそ汁１杯で医者いらず！



朝食１杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

よくかんで食べる！



消化がよくなるだけでなく、だ液が体によくない細菌の増加を抑えてくれたり、脳に作用して食べすぎを防いでくれたりします。

好き嫌いせず、1日3食バランスよく！

栄養のバランスがくずれると、病気への抵抗力が弱くなってしまいます。基本は、１日３食食べること、「たんぱく質」、「ビタミンA」、「ビタミンC」を多く含む食材を食べるように心がけましょう。

たんぱく質



丈夫な体をつくるもとになります。寒さに対する抵抗力を高めてくれる働きがあります。

ビタミンA



のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスが体に入るのを防いでくれる働きがあります。

ビタミンC



寒さやストレスから体を守り、体の調子をよくする働きがあります。

裏面もご覧ください。

災害時に備えよう!

日本全国、色々な場所で、予期しない自然災害がおきています。自分たちの身の周りにも、いつ災害がおきるか分かりません。災害がおきてから考えるのではなく、普段からご家庭でも災害について考え、災害時に備えておきたいものです。

①備える食品を考える



●主食になるもの

ご飯やもち、めん、乾パンなどエネルギー源となるもの。



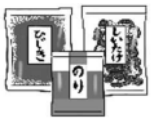
●主菜になるもの

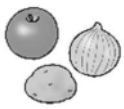
肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰など。



●副菜になるもの

ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維の供給源となるもの。日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁・即席スープなど。



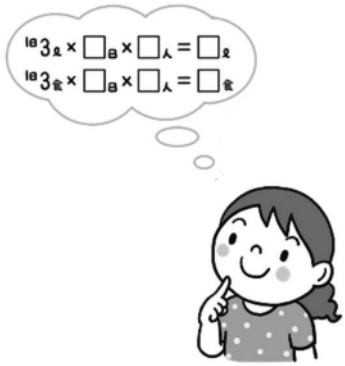


●水

生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要がある。飲料水、調理用水として1人当たり1日3リットルが必要。



②備える量を考える



栄養のバランスを考え、家族の人数や好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求める。

スーパーには、防災コーナーが設けられ、非常食を陳列してあるところもあるので、普段からチェックしておき、食事にとり入れて味に慣れておく。

③ローリングストック法を実践する



「ローリングストック法」といって、最小限備えるべき食品を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していくようにする。

いつも少し多めの状態を保っておくことが大切で、古いものから順に使っていくようにする。

レシピ紹介



ポテトン汁　～1月13日の献立より～



【材料（4人分）】

- 豚肉……30ｇ
- 塩……少々
- 酒……少々
- 油揚げ……40ｇ
- さつまいも……60ｇ
- じゃがいも…100ｇ
- たまねぎ……90ｇ
- にんじん……40ｇ
- こんにゃく……20ｇ
- ねぎ……15ｇ
- 合わせみそ……大さじ2と1／2
- だし汁……400ｍl



【作り方】

① 油揚げは、油抜きし、短冊に切る。
② さつまいも、じゃがいもはひと口大に切り、たまねぎはせん切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
③ こんにゃくは、湯にさらし、ざるにあげておく。
④ 豚肉を炒め、塩、酒で下味をつけ、だし汁と、①、②、③を加える。
⑤ みそで調味したら、完成！



根菜類が入った汁物は、体を温めてくれます。

