

給食だより



笠岡市学校給食センター

◆おうちの人と読みましょう。



【毎月19日は食育の日】

今年も残すところあとひと月となりました。だんだん日が暮れるのも早くなり、寒さが身に染みます。かぜやインフルエンザの本格的な流行に備え、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、丈夫な体をつくりましょう。



寒さに負けない体づくりを!

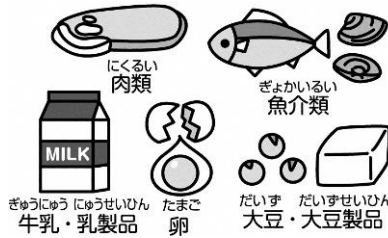


かぜは、いろいろな病気の中でも私たちが一番かかりやすい病気です。また、かぜは、軽く見られがちですが、昔から「かぜは万病のもと」といわれるように、十分に気をつけなくてはなりません。かぜを予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

かぜ予防に役立つ栄養素

たんぱく質

肉・魚・卵・大豆・牛乳・乳製品は、たんぱく質をたくさん含み、基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高めます。



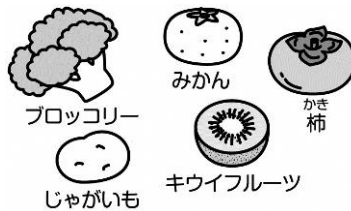
ビタミンA

緑黄色野菜や魚介類、レバーに含まれるビタミンAは、喉や鼻などの粘膜を守ってくれます。



ビタミンC

野菜やいも類、果物にはビタミンCが含まれています。ビタミンCは、免疫力を高めてくれます。

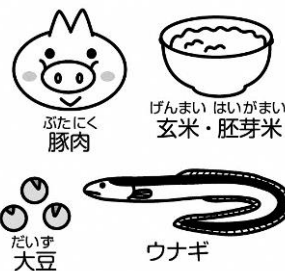


かぜのときの食事

体を温かくして安静にし、水分と栄養をしっかりととりましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う料理は控え、消化の良いものがおすすめです。

下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープや味噌汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1、B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1



<ビタミンB1が豊富な食材>

ビタミンB2



<ビタミンB2が豊富な食材>

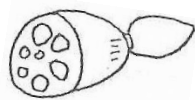
冬が旬の食材をたべよう!

体温が下がると、免疫力も低下し感染症にかかりやすくなると言われます。体を内側から温めるのは、旬の食材たっぷりの温かい食事です。ほうれん草をはじめ、小松菜や水菜、春菊などは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出回ります。ほうれん草は夏に収穫する物と冬に収穫する物とでは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価の高い野菜をたくさん食べましょう。

冬が旬の野菜の美味しい調理法!



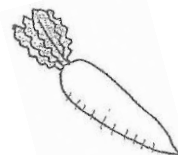
小松菜
カルシウム、鉄分が豊富。
おひたし、炒め物など。



れんこん
食物繊維が豊富。
筑前煮、煮しめなど。



にんじん
カロテンが豊富。
いろいろな料理に



だいこん
胃腸のはたらきを助ける。
みそ汁、煮物、サラダなど。



かぶ
食物繊維が豊富。
酢の物、煮物、汁物など。



ながばぎ
かぜや冷えを改善。
鍋、すき焼きなど。



カリフラワー
ビタミンCが豊富。
サラダやシチューなど。



ブロッコリー
食物繊維が豊富。
サラダ、スープなど。



はくさい
ビタミンCが豊富。
鍋、スープなど。



ほうれん草
カロテン、鉄、ビタミンCが豊富。
和え物、汁物、炒め物など。