

しよくいく
食育だより

新潟市立内野小学校

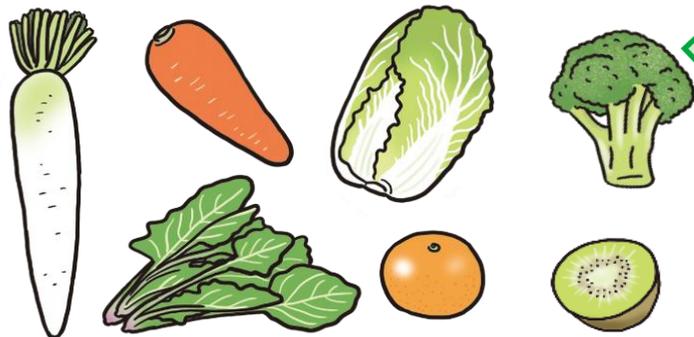
風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。

手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう♪

寒さに負けない体作りをしよう

【おもに「ていこう力をつける」食べ物は何?】

野菜・くだものなどです



寒さでひきやすくなる「かぜ」。その「かぜ」のウイルスが鼻やのどから入りこむのを防ぎ、ウイルスと戦う力も強くするよ



野菜やくだものには「ビタミン」が多くふくまれています。その「ビタミン」が、このようなていこう力をつけるはたらきをしています。また目や皮ふなどの健康を保つはたらきもし、私たちの体の調子をととのえてくれています。

風邪・インフルエンザ予防のポイント

栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずにいろいろな食べ物から栄養をとりましょう。



適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



十分な睡眠

早ね早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。



こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。



《かぜ予防におすすめ! 給食レシピ》【冬野菜のシチュー】 4人分

鶏肉	50g	米粉	大さじ5	①鶏肉は一口大、ベーコンは短冊切り、にんじん・さつまいもは一口大、玉ねぎは薄切り、白菜は太め短冊、ブロッコリーは小房に分けゆでる。 ②鍋に油を熱して肉・野菜を炒める。 ③油がまわったら、水・がらスープを加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。 ④豆乳を人肌程度に温め、米粉と混ぜ合わせ、鍋へ加える。鍋は、木じゃくし等で底から混ぜながら煮る。 ⑤とろみがついたらブロッコリーを加え、塩・こしょうで味を整え完成です。
白菜	葉2枚	豆乳	200mL	
にんじん	1/2本	食塩	小さじ1	
玉ねぎ	中1個	こしょう	少々	
さつまいも	中1個	がらスープ	大さじ1	
ブロッコリー	1/3株	サラダ油	小さじ1	
		水	300mL	

※米粉と豆乳を使用したやさしい味わいのシチューです。シチューで体ポカポカ♪

《かぜ予防におすすめ! 給食レシピ》【チーズ入りきりざい】 4人分

野沢菜	40g	チーズ	40g	①野沢菜は細かく、にんじん・たくあんは細切り、キャベツは短冊、チーズは小さめの角にする。 ②やさいはゆでて、水冷し、水気をきっておく。 ③すべての材料と調味料をあえて完成です。
にんじん	1/4本	納豆	2パック	
たくあん	4枚	しょうゆ	小さじ1	
キャベツ	葉1枚	白いりごま	小さじ1	

※納豆・チーズなどの発酵食品には、お腹の調子を整え、免疫力を高める効果があります。

こんな症状のときは?

◆かぜのひきはじめ◆



ビタミンを多く含む、色の濃いやさいをしっかり食べましょう。鍋物など、体が温まる食事もいいですね。

◆のどが痛むとき◆

のどを刺激しないよう、カレーやこしょうなどの刺激物を避けましょう。



よく煮込んだものや、のどごしのよいものを取りましょう。

◆熱があるとき◆

こまめに水分補給することが大切です。食事は消化のよいものにしましょう。やさしいスープは水分+ビタミンをとれるのでおすすめです。

