



いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。朝ター段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていかず、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。感染症予防に大切なのは、せっけんを使った丁寧な手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前に手を洗いましょう。

寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬に美味しい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！（ビタミンA・C）



にんじん



ほうれん草



ねぎ



だいこん



かぼちゃ



はくさい



ブロッコリー



れんこん



さつまいも



みかん



いちご

体を強くしよう！（たんぱく質）



魚



たまご



肉



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



体を温めよう！（脂質）



油（揚げ物）



バター



※でも、とりすぎには気をつけてね！

食育フォーラムより引用

～ 野菜の日 家庭用レシピ ～ 「クリームブロッコリーサラダ」

（材料）4人分

・ブロッコリー	1/2株
・キャベツ	中1/6個
・にんじん	1/5
・ホールコーン	20g

<ドレッシング>

・サラダ油	小さじ1/2
・酢	小さじ1
・塩	小さじ1/4
・砂糖	ひとつまみ
・こしょう	少々
・生クリーム	大さじ1
・玉ねぎ(すりおろし)	大さじ1
・マヨネーズ	大さじ1強

<作り方>

- ① ブロッコリーはひと口大に切り、茎も皮をむいて食べやすい大きさに切って茹でる。
 - ② キャベツは、細い短冊切り、にんじんは千切りに切る。
 - ③ ボールにマヨネーズ以外のドレッシングの材料を合わせて、泡だて器で混ぜる。
 - ④ すりおろした玉ねぎを電子レンジで温め（目安：500Wで2～3分）③に加え、マヨネーズも加えてさらに混ぜる。
 - ⑤ 器に野菜を盛り付け、ドレッシングをかけて完成。
- * 給食では、衛生上野菜をすべて茹でています。家庭で作る場合は、茹でなくても大丈夫です。

<ブロッコリー>

イタリアが原産で、カリフラワーと同じように「はなやさい」と呼ばれています。ブロッコリーには目の健康を保つカロテンと、風邪をひきにくくしたり、皮膚を健康にしてくれたりするビタミンCが他の野菜よりも特に多く含まれています。

♪ 小松菜の動画 ♪

小松菜に関する食育の動画です。

☆動画の放映方法

YouTubeで配信します。

URL : <https://youtu.be/hik9RzeiG9s>

* 限定公開となっています。

QRコード

