

かぜの予防と食生活

今年もあとわずかとなりました。これから寒さも一段と厳しくなり、空気も乾燥することから、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると体調を崩しやすくなります。冬休みや年末年始には楽しい行事もあり、生活リズムが崩れがちですが、朝・昼・夕の3食をきちんととり、元気に過ごしましょう。

かぜ予防のポイント

手洗い

「ただいま」の後、「いただきます」の手洗いをせっけんでしっかり



温・湿度調節

室内の温度と湿度を適度に保つ。空気が乾燥しすぎないようにし、ときどき換気も忘れずに。

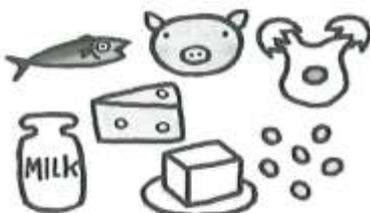


栄養・運動・休養

栄養・運動・休養のバランスを日頃から心がける。

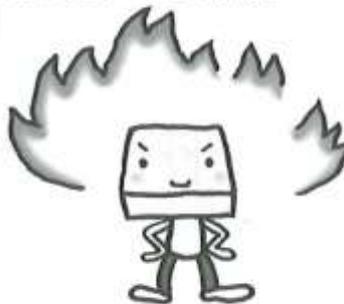


たんぱく質をしっかりとる



魚、肉、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品は、かぜに負けない体をつくれます。

脂質（油）も上手に活用



体を温め、ビタミンAの吸収を助ける。ただし、とりすぎに注意。

ビタミンの補給も忘れずに



野菜や果物に多いビタミンA、Cは体の抵抗力を高めてくれます。

しっかり食べる！

給食も新米が入りました。

お米のよさを見直そう！

世界で和食が注目されていることは、11月の「和食の日」にも紹介しました。

その和食の基本といえるのが、お米を中心とした食文化です。

最近ではダイエット等でお米を控える人もあるようですが、ぜひお米の良さを知り、日本人が昔から慣れ親しんできたお米をもりもり食べて欲しいと思います。

～お米っていいところいっぱい～

よくかんで食べられる

化

粉にして食べる小麦とは異なり、粒のまま食べる米は、自然とよくなむ習慣がつかます。



ゆっくり消化される

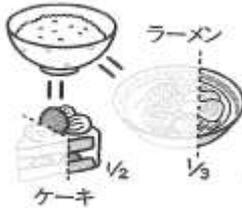
ご飯は周りを固い細胞壁で囲まれ、消

吸収がとてもゆっくりで、肥満・糖尿病の予防に有効です。



じつは太りにくい

お米にたっぷりと水分を含んだごはんは量の割にカロリーが低くヘルシーな食べ物です。



どんな料理にも合う

味がシンプルなので、和・洋・中、そしてエスニックとどんな料理にも合い、食卓を豊かにします。



12月 給食レシピ

いりごきごはん

【材料】1人分

}	米	100g	大根	20g
	淡口しょうゆ	4g	にんじん	5g
	酒	1g	油揚げ	5g
			鶏肉	7g
			干しいたけ	1g
			油	1.5g
			砂糖	1g
			しょうゆ	3.5g
			酒	1g

丹後地方の郷土料理です。大根を油で炒めたものを、丹後の言葉で「いりごき」と言います。

【作り方】

- ① 米は淡口しょうゆと酒を入れて炊く。
- ② 干しいたけは水につけてもどし、細く切る。
- ③ 大根、にんじん、油揚げ、鶏肉も細かく切る。
- ④ ②、③を油で炒め、水を少量加えて煮る。砂糖、しょうゆ、酒で味付けする。
- ⑤ ①のごはんに混ぜ込む。