

## 給食だより (No. 5)

令和4年12月23日

いよいよ冬本番！気温も低くなり、空気が乾燥してきました。

風邪は予防が大切です。ウイルスに負けないよう手洗い、うがい、睡眠、そしてバランスのいい食事  
で風邪に負けない体をつくりましょう。

●●●●●●●●●●●●●●●●風邪予防に必要な栄養素●●●●●●●●●●●●●●●●

たんぱく質

たんぱく質は体を作る大切な栄養素です。

不足すると体力が低下し、  
かぜをひきやすくなってしま  
います。

## ビタミンA

かぜのウイルスは、口や鼻の粘膜から入ってきます。

ビタミンAは鼻の粘膜を強化し、のどの粘膜を守りウイルスが体に入ってくることを防ぎます。

## ビタミンC

ビタミンCには病気に対する抵抗力を高める働きがあります。



冬野菜を食べよう

冬に収穫する野菜・果物は、ビタミンCやβカロテン豊富なものが多く、免疫力を高めてくれるため、寒さで風邪を引きやすい時期にピッタリです。また、白菜、ほうれん草、小松菜などの冬に旬を迎える野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いです。食べたときに、冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。

さつまいも

さつまいものビタミンC含有量はリンゴの5倍とも言われています。果物よりも豊富に含まれています。

ほうれん草

冬のほうれん草のビタミンCの含有量は、夏のほうれん草の約3倍も含まれています。



じゃがいも

じゃがいもはビタミンCを含み、また主成分であるデンプンに守られるので加熱による損失が少なく、効率よく摂取できます。



白菜

冬野菜の中でも身体を温める作用が抜群の野菜です。ビタミン B1 が多く含まれる豚肉と合わせると、風邪の予防にも効果的です。ビタミン C とカリウムは水に溶けやすいので、鍋やスープなどにすると栄養を全部食べることができます。



## 小松菜

ゆでた小松菜 100g あたり、カルシウムは 150mg 含まれます。これは、同じ量の牛乳に含まれるカルシウム量 110mg を上回ります。牛乳以外からでもカルシウムを摂取することができます！

また同じ葉物のほうれん草と比較すると、カルシウムは5倍を上回る量が含まれています。





## おうちでつくろう！給食レシピ



### 白菜と春雨のスープ

旬の白菜を使ったスープです。

生姜が入っているので体が温まる冬にぴったりのスープです♪



#### 材料（大人2人＋子ども2人分）

豚肉 50 g  
春雨 25 g  
白菜 葉3枚  
人参 1/4本  
小ねぎ 3本  
生姜のすりおろし 少々  
植物油 大さじ1  
鶏がらスープの素 小さじ1/2  
水 700ml  
塩 小さじ1  
こしょう 少々  
しょうゆ 小さじ2

#### 作り方

- ①春雨をゆでて短く切る。生姜をすりおろしておく。  
人参と白菜を千切りにし、白菜は葉と茎にわけておく。小ねぎは小口切りにする。
- ②植物油で豚肉と人参、白菜の茎を炒める。
- ③豚肉の色が変わってきたら、水と鶏がらスープの素を入れる。アクを取りながら野菜に火を通す。
- ④白菜の葉、春雨を入れ、塩・こしょう・しょうゆ・生姜汁をいれ調味する。
- ⑤最後に小ねぎを入れ火を通したら完成

#### 【豆知識】

寒い季節は、汁物などに片栗粉でとろみをつけると、冷めにくく体が温まり、とろみがあることで食べやすくなります。

幼稚園では寒い季節には汁物だけでなく、煮物や炒め物などの煮汁に片栗粉で少しとろみをつけて、冷めにくくしっとりさせています。

