

今年も残すところ1ヶ月となりました。寒さも一段と厳しくなり、体調を崩しやすくなります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかからないためにも、手洗いうがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気な体で冬を過ごしましょう。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすことで生じます。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。



かぜ予防のポイント

1. 手洗い・うがいをする



2. 栄養バランスのよい食事をする



3. 十分な睡眠をとる



4. マスクをつける



5. 人混みを避ける



6. 適度な運動をする



毎日の食事に取り入れたい栄養素

たんぱく質

体温を上昇させ、寒さに抵抗する力を高めます。

【肉・魚・卵・大豆製品など】



ビタミンA

皮膚や粘膜を強くして、ウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。

【かぼちゃ・人参・ほうれん草・うなぎなど】



ビタミンC

免疫力を高め、体に入ったウイルスをやっつけます。

【ブロッコリー・パプリカ いちご・じゃがいもなど】



ビタミンE

細胞の老化を防止し、血行をよくすることで免疫力を高めます。

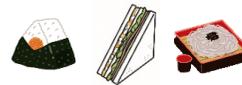
【アーモンド・鮭・モロヘイヤ ツナ缶など】



コンビニ食 栄養バランスよく買おう

長期休みに入るとコンビニ食やスーパーの惣菜などの利用が多くなる傾向があります。調理済み食品は、手軽に利用できますが、選ぶ時には「主食・主菜・副菜」をそろえるようにしましょう。「主食のみ」や「主菜が揚げ物ばかり」「野菜が少ない」などにならないようにします。

主食



ごはん・パン・麺類

主菜



肉・魚・卵・大豆製品

副菜



野菜・きのこ類

栄養バランス調整の工夫例



●お弁当の時



野菜の少ないお弁当



「お弁当+サラダ」

野菜のおかずを1品プラス！

●パンの時



菓子パンのみ



「サンドウィッチ+サラダ+牛乳」

サンドウィッチに変え、サラダと牛乳を加えると◎

●おにぎりの時



おにぎり2個とカップ麺



「おにぎり+ゆで卵+野菜スティック」

カップ麺の代わりに主菜、副菜を加えてバランスアップ！

根菜の豆乳スープ

「あおもり型」レシピ集より

短命県返上は中学生から！



あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題（肥満が多いなど）を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

①「塩分」控えめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝

【材料】 1人分

大根 30g
 ごぼう 20g
 れんこん 20g
 人参 10g
 水 50ml
 固形コンソメ 1.3g(1/4個)
 みそ 1.5g(小さじ1/4)
 豆乳 50ml(小さじ1/4)
 こしょう 少々

【作り方】

①下準備をする

・大根、れんこん、人参: ちよう切り
 ・ごぼう: ささがき

②煮る

・鍋に、水、コンソメ、野菜を入れて点火する。(中火)
 ・野菜が煮えたら、みそ、豆乳を加え、ふつと煮る前に火を止める。
 ・こしょうで味を調える。



野菜使用量
【80g】

塩分
【0.8g】

【ワンポイント】

冷蔵庫に残りがちな野菜をたっぷりとおいしくいただきましょう。豆乳でも牛乳でもまるやかにおいしく仕上がります。