



栄養バランスのよい食事をしよう

～季節の野菜・果物を食べよう！～



冬場に風邪にかかりやすくなるのは、気温が低くなり空気が乾燥して、ウイルスが活発に活動するからです。風邪に負けない体をつくるには、日ごろからバランスの良い食事をとることが大切です。冬に向かっておいしくなる旬の食べ物には、目や鼻、口などの粘膜を保護するビタミンAや体の免疫力を高め風邪予防に有効なビタミンCなどの栄養がたくさん含まれています。積極的に食べるようしましょう。



		特徴
緑黄色野菜 *色のこい野菜のグループ		<ul style="list-style-type: none"> ・カロテンをたくさん含んでいます。 ・目や鼻、口などの粘膜を保護して感染を予防します。また、皮膚や髪、爪を丈夫に保ちます。 <p>＜食べ方＞ 油とあわせて調理をすると、吸収率が高まります。</p>
淡色野菜 *色のうすい野菜のグループ		<ul style="list-style-type: none"> ・ビタミンCをたくさん含んでいます。 ・からだの免疫力をUPし、風邪を予防します。抗酸化作用が強く、ストレスなどから身を守ります。 <p>＜食べ方＞ 熱や湿度、光の影響を受けやすく、壊れやすいので、鮮度の良いものを早めに、サラダや漬物など、生で食べる機会を増やすと、ビタミンCをしっかり摂取できます。</p>
くだもの		毎日1回食べると、ビタミンCをしっかり補給することができます。

旬の食材	料理紹介 『 大歳のごつつお 』 (25日)	
	材料	作り方
ほうれん草、だいこん、ねぎ、ブロッコリー、白菜、サケ、みかん 等	基本の材料 4人分	〈切り方〉
岐阜県産の野菜	だいこん 100g	1cm幅のいちょう切り
トマト、れんこん、ねぎ、だいこん、ほうれん草、こまつな、米、小麦粉、牛乳、アユ、鶏卵	ごぼう 30g	斜め薄切り
健康を考えた希望献立	さといも 70g	縦1/2 (さといものぬめりが気になる場合は、茹でる)
2日 桑原学園6年生	にんじん 40g	5mm幅のいちょう切り
16日 中島小6年生	油あげ 8g	短冊切り
18日 堀津小	こんにゃく 40g	＊油あげは油抜き、こんにゃくは茹でてあく抜き
保健給食委員会	昆布 5cm角1枚	水で30分以上戻して細切り (戻し汁は残しておく)
郷土料理	日本酒 2g (小さじ1/2)	〈作り方〉
17日 神奈川県	さとう 4g (大さじ1/2)	1. 鍋に根菜を入れ、昆布の戻し汁と水をひたひたまで入れて沸かし、煮る。
行事食	本みりん 4g (小さじ1弱)	2. 根菜が柔らかくなったら調味料とこんにゃくを入れて煮る。
19日 食育の日の献立 (山梨県)	和風だし(顆粒) 2g (小さじ1/2)	3. 油揚げと細切り昆布を入れ、煮て出来上がり。
22日 冬至の献立	しょうゆ 9g (大さじ1/2)	
24日 クリスマス献立		
25日 年越し料理		
地元の生産者さんを紹介します		取材を受けていただいたのは、羽島市下中町市之枝のつむぎファームさんです。温度や湿度などのハウス内環境や肥料の量やタイミングを機械が自動的に行ってくれる等のスマート農業を取り入れて、高品質でおいしいトマトの栽培をしてみました。省力化のために、蜂に受粉をさせる工夫もみられました。
*収穫期間は、10月～来年6月ごろまで。 *今月は、8日のスープに使用する予定です。		

