

バランスのよい食事のとり方をしよう

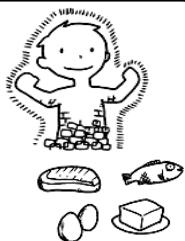


2月は立春を迎え、暦の上ではもう春です。しかし、まだまだ厳しい寒さが続きます。また、インフルエンザなどの感染症も心配な季節です。そこで、規則正しい生活習慣や栄養バランスのよい食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心掛けましょう。

【 寒さに負けない体づくりのために 】 ~ 免疫力を高めよう ~

◎たんぱく質をたくさんとろう

たんぱく質は、寒さに対する抵抗力を高めます。肉・魚・卵・牛乳・豆などをたくさん食べましょう。



◎ビタミンCを毎日とろう

ビタミンCは、寒さを防ぐ
ホルモンの働きを助けます。
ブロッコリー・みかんなどの
野菜や果物を食べましょう。



◎ビタミンAをたくさんとろう

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜や皮膚を強くして、ウイルスが入るのを防ぎます。にんじん・ほうれん草など、色の濃い野菜をたくさん食べましょう。



◎油を上手に利用しよう

油は、少量でたくさんのエネルギーを作るので、体を温めてくれます。揚げ物や炒め物などに使って食べましょう。※ただし、油の



【 節分と大豆 】

2月3日は節分です。

節分に豆をまくのは、昔から豆には靈力があると信じられているからです。豆をまくことには、『鬼』に例えた病気や災いなどを追い払う意味があります。また、節分に豆を年の数だけ食べると生命力を得て、1年間を元気に過ごすことが出来ると言われています。

旬の食材	献立紹介	『ほなが汁』(3日)																
ブロッコリー・カリフラワー・ねぎ・小松菜・鰯・わかさぎ・デコポンなど	《材料(4人分)》	《作り方》																
行事食 3日 節分の献立 4日 立春の献立 19日 食育の日の献立 (岐阜県の料理紹介)	<table> <tbody> <tr> <td>だし汁</td><td>…850cc</td></tr> <tr> <td>切り干し大根</td><td>…45g</td></tr> <tr> <td>たまねぎ</td><td>…中1/4こ</td></tr> <tr> <td>糸こんにゃく</td><td>…45g</td></tr> <tr> <td>油揚げ</td><td>…15g</td></tr> <tr> <td>みつば</td><td>…1把</td></tr> <tr> <td>糸昆布</td><td>…1. 5g</td></tr> <tr> <td>赤みそ</td><td>…大さじ2弱</td></tr> </tbody> </table> <p>*みそは、お家で使っているみそでも、美味しく仕上がります。</p>	だし汁	…850cc	切り干し大根	…45g	たまねぎ	…中1/4こ	糸こんにゃく	…45g	油揚げ	…15g	みつば	…1把	糸昆布	…1. 5g	赤みそ	…大さじ2弱	<ol style="list-style-type: none"> ① 油揚げとたまねぎは、細めの短冊に切る。 ② 切り干し大根と糸昆布は、洗って戻す。 *長さがある時は、5cm程度に切る。 ③ 糸こんにゃくは洗って、下ゆでする。 ④ みつばは、3cm長さに切る。 ⑤ だし汁を準備する。 ⑥ だし汁を煮立て、切り干し大根を煮る。 たまねぎ、糸こんにゃく、油揚げ、糸昆布の順番で煮る。 ⑦ みそを加え、仕上げにみつばを加える。 <p>*具材がたっぷりの汁物は、栄養が豊富なので、おかげとしてもいただけます。</p>
だし汁	…850cc																	
切り干し大根	…45g																	
たまねぎ	…中1/4こ																	
糸こんにゃく	…45g																	
油揚げ	…15g																	
みつば	…1把																	
糸昆布	…1. 5g																	
赤みそ	…大さじ2弱																	
健康を考えた希望献立 10日 福寿小学校 18日 中央小学校 中3年リクエスト料理 ごはん、焼きそば、醤油ラーメン、カレー、ハンバーグ、ひじきの煮物 鶏肉のから揚げ、フルーツ和え、肉じゃが、コーヒー牛乳の素																		