



食育だより

令和6年度 第8号

柏市立南部中学校

栄養士 阿部

今年も残すところ1ヵ月となりました。寒さも一段と厳しさを増しています。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすため、うがい、手洗い、バランスのよい食事で感染症予防に努めましょう。

風邪に
負けない

体づくりのための食事



～免疫力をアップさせる栄養素と食品～

風邪をひかないためには、栄養バランスのよい食事が大切です。特に、体を温め寒さに対する抵抗力を高める**たんぱく質**、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のある**ビタミンC**、免疫力を高める**ビタミンA**をしっかり摂るとよいです。

たんぱく質 肉・魚・卵・大豆・ 大豆製品	ビタミンC おもに淡色野菜・果物	ビタミンA おもに緑黄色野菜
体を温めて体力を維持します。	皮膚や鼻、のどの粘膜を正常に保ち免疫力を高めます。	

＊主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がけましょう！



12月21日 冬至



冬至は1年のうちで最も日が短く、古くから冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦^{よみがえ}ってくることから、**陰が極まり陽に転じる**という意味の「**一陽来復（いちようらいふく）**」といわれ、冬至を境に運が向いてくるとされています。

冬至と言えば、かぼちゃを食べ、柚子湯に入る風習があります。かぼちゃは「なんきん」と呼ばれ、「ん」の付くものを食べると縁起が良いとされています。柚子湯は、香りが強く、邪気を祓うという意味があります。また、柚子は実るまでに長い年月がかかることから「長年の苦労が実りますように」との願いも込められています。




冬の食生活チェックシート

(はい) (時々) (いいえ)

○、△、×がいくつあるかな？

<p>① 食事の前に必ず手洗いをする</p> 	<p>② 早起きをして、朝食をしっかりとっている</p> 	<p>③ 季節の食べ物を食べている</p> 
<p>④ 牛乳を毎日欠かさず飲んでいる</p> 	<p>⑤ 体を温める料理を食べている</p> 	<p>⑥ おやつは適量を考えて食べすぎないようにしている</p> 
<p>⑦ 夜食は消化のよいものをとっている</p> 		

○ (2点) ...	<input type="text"/> 個	} 合計 <input type="text"/> 点
△ (1点) ...	<input type="text"/> 個	
× (0点) ...	<input type="text"/> 個	

 <p>合格です！ 冬休み明けも、元気に学校生活をスタートできるでしょう。</p> <p>12点以上</p>
 <p>もう少しです ○がつかなかった項目について、どうしたら改善できるのか考えましょう。</p> <p>4～11点</p>
 <p>がんばりましょう このままでは、体の調子をくずす可能性があります。食生活を見直してみましょう。</p> <p>3点以下</p>

食生活を見直して冬休みを元気にすごしましょう！

給食おすすめレシピ

ねぎだくジューシー唐揚げ

【材料 4人分】

・鶏もも肉（一口大カット）	250 g	（ソース）	
★おろしにんにく	1 g	・ねぎ（みじん切り）	50 g
★おろし生姜	2 g	・おろしにんにく	少々
★酒	小さじ1	・ごま油	小さじ1/2
★醤油	小さじ1	・醤油	大さじ1
・片栗粉	50 g	・砂糖	大さじ1
・揚げ油	適量		

【作り方】

1. 鶏肉に★にんにく、生姜、酒、醤油で下味をつけておく。
2. ソースを作る。ごま油でにんにく、ねぎを炒める。香りが出たら調味料を加えて煮る。
3. ①の鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。（目安 160～170℃で8分）
4. 揚げた鶏肉に②のソースをかける。

