

給食だより

平成23年2月 さいたま市立沼影小学校

NO.10 校長 杉淵 光芳

栄養士 曾根田 恵子

寒さに負けない食事

～冬野菜を活用しよう～

寒くて空気が乾燥する冬は鼻やのど「粘膜」も傷つきやすくなります。粘膜はかぜなどの原因となる細菌やウイルスが体の中に入るのを防ぐバリアの役割をしています。寒さに負けずに元気に過ごすためには、この粘膜の修復に必要な「たんぱく質」「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」「ビタミンB1・B2」などのビタミン類を積極的に補うのが効果的です。

冬の代表的な野菜（にんじん、大根、ほうれん草、白菜、ねぎ、かぼちゃなど）にはこれらのビタミン類がたくさん含まれています。冬野菜をしっかり食べて、かぜを吹き飛ばしましょう。



たんぱく質



肉・魚介類・卵・乳製品・大豆製品など

+

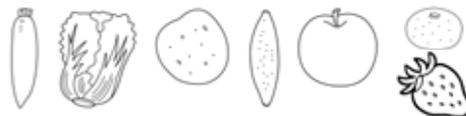
ビタミンA



銀ダラ

緑黄色野菜・レバー魚介類・卵・乳製品など

ビタミンC



野菜類・いも類・果物類など

ビタミンE



カレイ

サケ

アーモンド

油・魚介類・豆類・ナッツ類・緑黄色野菜など

ビタミンB1・B2



ブリ

タラコ

豚肉・魚介類・乳製品・豆類・卵・緑黄食野菜など

節分で食べる「大豆」にはたんぱく質が
とても豊富です。また冬野菜と上手に組み
合わせるとこれらの栄養素がまんべんなくとれます。



煮豆など大豆料理や豆腐、味噌、納豆などの「大豆製品」を上手に取り入れましょう。



つくってみようきゅうしょくレシピ



いわしの南蛮漬け (材料 4 人分)

いわし (開き) 4 枚	
でん粉	
揚げ油	
ながねぎ	20 g (みじん切り)
砂糖	小さじ 2 ・ 1/2
しょうゆ	小さじ 2
水	30 cc
みりん	小さじ 2
レッドペッパー	少々
穀物酢	小さじ 2



作り方

鍋に水、調味料、ねぎ、
レッドペッパーを加
え煮立てる。
いわしにでんぷんを
付けて揚げる。
タレをいわしにかけ
る。

ひじきご飯 (材料 4 人分)

米	3 カップ
しょうゆ	小さじ 2
酒	小さじ 1
食塩	少々
水	適量

具

鶏肉 (挽)	20 g	サラダ油	2 g
干しひじき	6 g (戻す)	しょうゆ	小さじ 2 ・ 1/2
干し椎茸	4 g (戻す・千切り)	砂糖	小さじ 3/4
油揚げ	20 g (短冊・油抜き)	酒	小さじ 3/4
大豆 (煮)	40 g	食塩	少々

作り方

鍋に油を入れ鶏肉を炒めて他の材料を入れ
調味料を加えて煮る。(具と汁に分ける)
具の煮汁を入れてご飯を炊く。
具をのせて蒸らして混ぜる。