

【風邪予防に有効な栄養素】

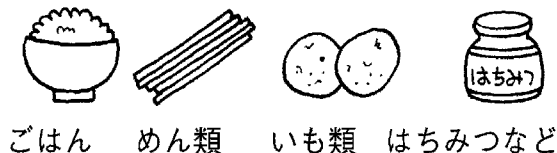
前述したように、風邪予防には「バランスのよい食事を、3食きちんととる」ことが大切です。なかでも、風邪を予防するために、とくに必要な栄養素がいくつかありますので、紹介します。

どんな食べ物をとればいいのか？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



★給食では、これらの栄養素も含め、バランスのとれた献立を提供しています。

★野菜ですが、右記以外にも、冬が旬の野菜（だいこん、にんじん、れんこん、里芋、かぶなど）は、体を温める作用があります。スープや煮物などにして、積極的に食べるようにしましょう。

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



【11月の献立で、好評だったレシピの紹介】

毎月、先月の献立のなかから、1～2品のレシピを紹介していきます。ご家庭での参考にできれば幸いです。

『ゼリーフライ』（7日（水）の献立）

〈材料4人分〉じゃがいも 100g／おから 20g／ねぎ 15g（あらみじん切り）
玉ねぎ 50g（あらみじん切り）／にんじん 15g（あらみじん切り）
油 5g／小麦粉 15g／卵 12g（1/4個）／水 20g（生地用）
塩 1.5g／こしょう 少々／揚げ油 適量／中濃ソース 25g／水10g（ソース用）

- 〈作り方〉①じゃがいもは茹でてから皮をむき、しっかりとつぶしておく。（レンジでもよいです。）
②熱した油で、にんじん・玉ねぎ・ねぎを炒め、粗熱をとっておく。
③①に②と、おからを加えてよく混ぜ合わせる。
④③に、ふるった小麦粉と塩・こしょうを加え混ぜ、最後に水でかたさを調整する。
※おからの水分によって調整します。パサつくくらいの水分で丁度よいです。
（このあとに、固いと感しても、水は足さないこと！パンクのおそれがあります。）
⑤④を一人分ずつ分けて、うすい小判型に整え、油で揚げる。（160℃位）
⑥ソースと水を合わせて加熱したなかに、⑤をくぐらせて完成。

『はすのサラダ』（9日（金）の献立）

〈材料4人分〉れんこん 60g（いちょう切り）／きび糖 10g／りんご酢 6g／水 15g
きゅうり 80g（輪切り）／ハム 15g（短冊切り）／にんじん 8g（千切り）
すりごま（白）6g（炒る）／マヨネーズ 20g／しょうゆ 1.5g／塩 0.5g

- 〈作り方〉①れんこんは切ったのち、あく抜きのために一度茹で、その後調味料と水で煮る。
汁にとろみがつくまで煮たら火を止め、冷ましておく。（汁気は切る。）
②野菜とハムは茹でてから冷ましておく。
③マヨネーズと調味料を混ぜたところに、①と②、炒ったすりごまを加え、混ぜて完成。

★給食では、果物やミニトマト以外の食材は、全て85℃以上に加熱しています。
また、和え物に使用する野菜は、加熱後すぐに10℃以下に冷却してから、同じく冷却した調味料と混ぜ合わせています。

前にゼリーフライをいごてつ覧は、ライの由来ください。