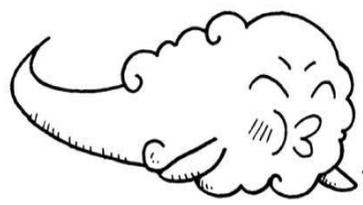


冬休み 直前！ 食育だより

NO.2
家庭科

今年もあとわずか、寒さも一段と厳しくなってきました。これからの季節は、ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒、インフルエンザなどが流行りやすくなります。

元気な体で新年を迎えることができるよう、外から帰ったときや食事の前、トイレの後などには手洗い・うがいをしっかり行い、体調管理を心掛けましょう。



寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。まずは、自分の年齢や性別、運動量に合ったエネルギーを確保するため、3食しっかり食べましょう。そして、栄養バランスのよい食事になるよう、色々な食材を取り入れましょ

う。特に、ビタミンAやCを多く含む食品は、皮膚や鼻、のどなどの粘膜を正常に保ち、免疫力や抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎ、にんじんやほうれん草などに、ビタミンCは新鮮な野菜や果物に多く含まれているので、積極的にとりましょう。

風邪をひいてしまった場合は、食べたいと思うものから食べるようにし、こまめに水分を摂取しましょう。野菜をたくさん使ったポタージュスープや雑炊などは胃にやさしく、栄養価も高いので最適です。風邪を早く治すためには、少しずつでも食べることが大切だということを忘れないでください。



Recipe かぜをひいた時におすすりめ

卵と豆腐のほかほか雑炊

材料 (1人分)

ご飯 茶碗1杯弱 卵 1個 豆腐 1/6丁
人参50g 大根 40g ほうれん草 30g
生姜 適量 だし汁 300cc 酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ1 塩 ひとつまみ



作り方

- ①人参と大根は薄いいちょう切り、豆腐はさいの自切り、生姜はすりおろす。ほうれん草は茹でて、3cmほどの長さに切る。
- ②だし汁に大根と人参を入れて煮る。やわらかくなったら、豆腐と生姜、調味料を入れ、一度煮立たせる。
- ③②にご飯とほうれん草を加えて軽く混ぜる。
- ④最後に溶き卵を回し入れ、半熟状態になるまで加熱する。

りんごとレモンのはちみつコンポート

材料 (1人分)

りんご 1/2個 レモン 1/2個
はちみつ 大さじ1/2 水 200ml

作り方

- ①りんごは皮をむいて芯を取り、食べやすい大きさに切る。レモンは薄切りにして、種を取りのぞく。
- ②なべに①とはちみつ、水を入れて中火で煮る。
- ③りんごがやわらかく煮えたらできあがり。



えんぎのいいものがいっぱい!

おせち料理の意味、知ってる?

おせち料理は、えんぎのいい山の幸や海の幸をたくさん使って作られており、どの食材にもおめでたい意味や由来があります。それぞれの食材にどんな願いがこめられているか見てみましょう!

え

えびのちゅうぶ、ししが曲がる、まじり合わせ、むかしは「えび」。



お

お金にめぐまれて、むかしは「お」。



よ

よめいじり、よめいじり、むかしは「よ」。



ま

まめに(健康に)、まめに、むかしは「ま」。



た

たんぼが豊作に、むかしは「た」。



こ

こどもがたくさん生まれて家がすくすくと栄えるように、むかしは「こ」。




ち

ちまき、ちまき、むかしは「ち」。



ひ

ひらひら、ひらひら、むかしは「ひ」。



し

しんご、しんご、むかしは「し」。



な

なまこ、なまこ、むかしは「な」。



さ

さつまいも、さつまいも、むかしは「さ」。



きいろ おうごん
黄色を黄金に
みだ
見立てているんだ。

さかな
魚などが
ま
巻かれているよ。

むかし た ひりょう
昔はたんぼの肥料として
こさかな つか
小魚を使っていたので、
こめ
いいお米がたくさんできるよ
ねが
にと願いがこめられているよ。

たまご
ニシンの卵だよ。
は
歯ごたえがいいよね!

あな
レンコンの穴から
む
向こうがよく見えること
ねが
から、このような願いが
こめられたよ。

みんなはいつも
ね
根っこの部分を食べて
いるんだね。

おや
さつまいもは、親イモの
おもと
根元にたくさんの
こ
子イモができるよ。