

ランチタイム

2月

津島市教職員会
栄養教諭・学校栄養職員部

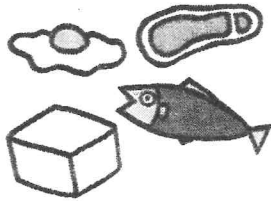


立春はもうすぐですが、まだしばらく寒さは続きます。かぜやインフルエンザにかからないために、寒さに負けない食事のポイントを紹介いたします。

冬の食生活について考えよう

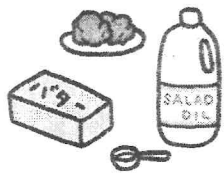
たんぱく質はたっぷり！

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体をつくるたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



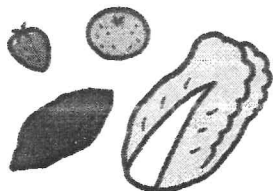
脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーをつくり、体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。



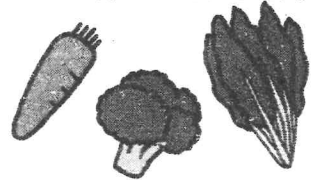
毎日とりたいビタミンC

ビタミンCは、体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



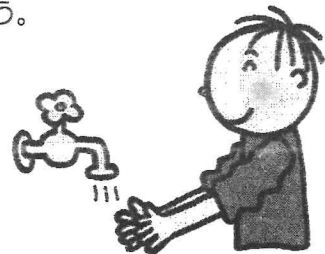
のどや鼻の粘膜を強くする ビタミンA

かぜなどのウイルスは、のどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、体の抵抗力を高めます。



帰宅後と食事前の手洗い・うがいをしっかりと！

手には、かぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま食事をするとうちから口、鼻の粘膜を通過してウイルスが体内に侵入します。石けんを使った正しい手洗いで、ウイルスを流し落としましょう。

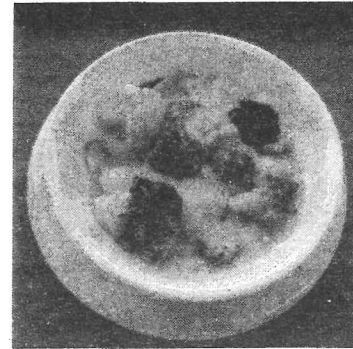


はなやさい 花野菜シチュー

給食レシピ紹介



★材料(4人分)

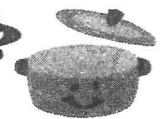


・鮭切り身	1切れ	・ベーコン	1パック
・たまねぎ	1/2個	・にんじん	1/4本
・ブロッコリー	1/6房	・カリフラワー	1/6房
・ロマネスコカリフラワー	1/8房		
・マッシュルーム	2個	・オリーブ油	小さじ1/2
・ホワイトルウ	1/4箱	・牛乳	1カップ
・生クリーム	大さじ2	・コンソメ	1/2個
・塩、こしょう	少々	・水(ルウの表示参照)	

★作り方

- ① 鮭の切り身は一口大に切る。ベーコンは2cm幅に切る。たまねぎは細切り、にんじんはいちょう切りにする。ブロッコリー、カリフラワー、ロマネスコカリフラワーは小房に切り、下ゆでする。マッシュルームはうすく切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れて熱し、ベーコン、たまねぎを入れてよく炒める。
- ③ にんじん、マッシュルーム、水、コンソメを入れて煮る。にんじんに火が通ったら鮭を入れる。
- ④ 材料が煮えたら、火を止めてホワイトルウを入れる。
- ⑤ ホワイトルウがとけてから、再び火をつけ牛乳を入れる。
- ⑥ 塩、こしょうで味を調整し、ブロッコリー、カリフラワー、ロマネスコカリフラワー、生クリームを入れて仕上げる。

Eat イングリッシュ



先月に引き続きカルシウムの多い食品について紹介します。カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、筋肉や神経を正常に機能させるはたらきもあります。

カルシウム
calcium
を多く含む食品
(大豆・大豆製品
野菜類)

soy, soyproducts



green leafy vegetables

