

ランタム

12月



津島市教職員会
栄養教諭・学校栄養職員

食事と健康について知ろう

寒くなると体調をくずしやすく、かぜなどをひきやすくなります。寒さに負けない体をつくるためには食事が大切です。食事と健康について考えてみましょう。

丈夫な体をつくろう!



寒さに負けない体をつくるためには、食事をしっかりとって、丈夫な体をつくるのが大切です。

なかでも、肉、魚、たまご、大豆・大豆製品は、血や筋肉などの体をつくるためには欠かせない食べものです。

体を温めよう!

外の寒さで、体が冷えきってしまわないように、食べることで体を温めることができます。

とくに、ごはんやパン、めん、いも、あぶらなどが、体を温めてくれるはたらきがあります。



抵抗力をつけよう!

寒くなると、かぜなどをひきやすくなります。かぜの予防には、抵抗力をつけるのが大切です。

野菜やくだものに多く含まれるビタミン（ビタミンA・C）には、抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。



給食レシピ紹介



切り干しバンバンジー

★材料(4人分)

切り干し大根	12g	A	パンパツラーズ	大さじ1/2
チキンささみ水煮	30g		しょうゆ	大さじ1/2
もやし	1/2パック		砂糖	大さじ1/2
豆苗	1/2パック		酢	小さじ1/2
			すりごま	小さじ1
			練りごま	小さじ1



★作り方

- ① 切り干し大根は、水でもどしておく。
- ② チキンささみ水煮は水分を切っておく。豆苗は2cm位に切る。
- ③ お湯を沸かし、切り干しだいこん、もやし、豆苗をゆでる。ゆであがったら冷水で冷やし、水を切っておく。
- ④ Aの調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑤ チキンささみ水煮、③のゆでた野菜を、④のドレッシングで和えて、完成。

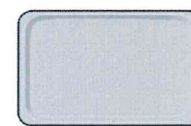
Eat イングリッシュ



今回は食器を紹介します。

tray

トレイ



おぼん

rice bowl

ウライス ボウル



ごはん茶碗

chopsticks

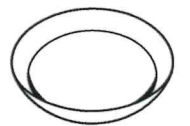
チョップスティックス



はし

dish

ディッシュ



さら