

はちのこ食だより 12月号

船橋市立法典東小学校
令和6年11月29日発行
栄養士 宮原紀子

今年も残り1ヶ月。今年の冬は、冬らしし寒い冬になることが予想されているため、かぜやインフルエンザなどの感染症の流行が心配されます。予防にはまず、手洗いやうがいなどで病原体のウイルスなどが体に入ることを防ぐこと。そして、栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、病原体などに体が打ち勝つための免疫の働きを高めておくことも大切です。しっかり予防し、免疫力を高め、元気に新年を迎えたいですね。

免疫力を高めるための食事

野菜をたっぷり！

野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源です。旬の野菜には、その季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝の果物は金！

寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給する必要があります。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

貝だくさんの味噌汁

味噌汁はバランスのとれた食事への近道です。塩分のとりすぎに気をつけながら、貝だくさんにして体を温めることができます。

よく噛んで食べる

消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また、脳に作用して食べすぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

冬至にかぼちゃとゆず

冬至(今年は12月21日)は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないと言われています。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE・Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜの予防に最適な食べ物です。給食では19日を冬至献立とし、かぼちゃとゆずを使った献立にしました。

給食の味をご家庭でどうぞ♪ ☆もずくスープ☆

もずくは、もずく酢だけでなく、汁ものにしてもおいしく食べられます。

材料(4人分)

- | | |
|---------------------|-------------|
| ・油 … 適量 | |
| ・ごぼう(ささがき) … 1/4本 | ・塩 … 小さじ1/2 |
| ・にんじん(千切り) … 1/3本 | |
| ・たけのこ水煮(千切り) … 30g | ・昆布 … 適量 |
| ・えのき(1/2カット) … 30g | |
| ・もずく(たべやすい長さ) … 60g | ・かつお節 … 適量 |
| ・ねぎ(斜め薄切り) … 1/6本 | ・水 … 3カップ |
| ・小松菜(ゆでて切っておく) … 1株 | |

作り方

- ① 昆布とかつお節でだしをとる。
- ② 油でごぼうをよく炒め、次に、にんじん、たけのこを炒める。
- ③ ①のだしを入れ、アクをとりながら野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ えのきを加え、調味料を加える。
- ⑤ もずく、ねぎ、小松菜を加え、味をととのえる。

【船橋産の旬の食材を食べて知る日】

地域や地場産物への理解を深め、「ふるさと船橋」への思いを育むことを目的に、毎月「船橋産の旬の食材を食べて知る日」を設定し、実際に給食で味わう体験をします。12月の食材は「ねぎ」です。

【ねぎ】

ねぎの辛いにおいの成分である硫化アリルは、体内でアリシンに変化し、ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復や睡眠改善の効果があると言われています。