

〈今月の給食のお約束〉

風邪をひかないように何でも食べま



新年あけましておめでとうございます。

年末年始はどのようにお過ごしになりましたか？

厳しい寒さがまだまだ続きます。身体を温め、免疫力を高めることでかぜや感染症に負けない体をつくりましょう！

食事で風邪予防

食事に気を付けることも風邪予防になります。

バランスの良い食事で栄養をしっかり補給することが大切です。

特に免疫力をアップしてくれるビタミンを意識して取り入れましょう。



ウイルスや細菌から体を守るための免疫力を高める働きを持つビタミン。ビタミンCは体内で合成できない栄養素のため、意識して取り入れるようにしましょう。



ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を保護する働きを持つビタミンA。緑黄色野菜を油で炒めたり、生の野菜はドレッシングをかけたりと油脂と一緒に摂ると効率よく栄養を摂ることができます。

からだを温めよう

からだを温めることで免疫力がアップします。これからの季節はさらに寒さが厳しくなります。毎日の食事に血行を促進し、からだを温めてくれる生姜やねぎ、そしてうどん・スープ・鍋物などのあったかメニューを取り入れて風邪予防しましょう！

もし風邪をひいてしまったら…

まずは、睡眠・栄養補給・水分補給が大切です。

食事では、食物繊維の少ない人参・大根・白菜・いも類等の野菜や、卵・ささみ・豆腐などのたんぱく質を使った煮物やうどん、味噌汁などがよいです。消化の良い食材で弱った胃腸を休めて、栄養をとっていきましょう。



鏡開き

鏡開きには「鏡（樽）を開くことによって、これからの運があける」という意味があるそうです。本来酒樽のふたを割ることを指しますが、鏡餅を割ることも同じような意味になり、新しい年の無病息災を願い食べられます。

給食では1月11日にお汁粉を提供します。

昔ながら、小豆に「魔除け」や「邪気払い」の意味があります。

新年もみんな健やかに過ごせるように願いながら食べましょう！



今月の旬の食材

鱸 ~さわら~



鱸は筋肉の見た目が白身ですが、肉質に成分的にもマグロに似ており、赤身魚だそうです。旬は春と冬の2回あり、関東では産卵前の脂ののった「寒鱸(かんさわら)」好んで食べられ冬が鱸の旬とされています。DHA・EPA、たんぱく質やカリウムなど様々な栄養が豊富に含まれています。身がやわらかく小骨が無く、淡泊な味のためいろんな調理法で楽しめます。定番の塩焼きやムニエル、西京焼きもおすすめです。1月の献立に鱸を提供します！

「寒」がつく食材とは？

旬の食材で紹介した鱸は寒鱸とも呼ばれます。これから旬を迎える食材には、「寒魚」という産卵前の脂ののったおいしい魚介類や細胞が凍ってしまわないよう糖を蓄えて甘くなる冬野菜があります。

厳しい寒さですが、今の時期ならではの冬の食材を楽しみましょう！

(食材) 寒ブリ、寒サバ、寒卵、寒玉キャベツ、寒締めほうれん草など

レシピ紹介

(材料)

人参 大1本
玉葱 1/2個
豆乳 300cc
鶏ガラの素 小さじ1
水 300cc

〈豆乳キャロットポタージュ〉

(作り方)

①人参1cmいちょう切り、玉葱2cmくし切り
②鍋で水を加えてやわらかくなるまで煮る
③野菜をミキサーにかけて鍋に戻し豆乳と調味料を加え、沸騰直前まで温めたら完成！
☆体が温まる免疫力アップメニューです！