

すくすく ぐんぐん かまっ子

令和6年12月
No.8
作成：嘉麻市内
学校栄養士



いよいよ12月、今年も残すところあとわずかになりました。寒さも厳しくなり、体調を崩しやすくなる時期です。毎日しっかり食べて元気に新しい年を迎えましょう。

ふゆ げんき 冬を元気にすごそう！

寒さに負けない丈夫な体をつくるために、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけましょう。

かぜをひいてしまったときは、水分をしっかりとる他、次のような食事をとることがおすすめです。

症状別 かぜをひいた時の食事

- 発熱・寒気**

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。
- 鼻水・鼻づまり**

温かい汁物や発汗・殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む緑黄色野菜をもとりましょう。
- せき・のどの痛み**

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーをとりましょう。
- げり下痢・吐き気**

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

12月

和食の日

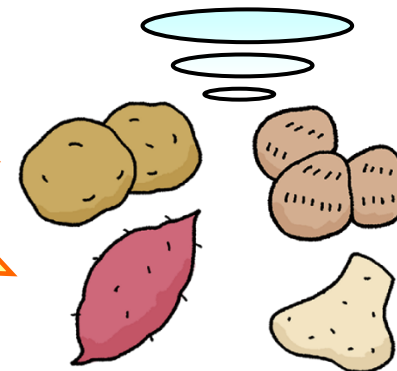


今月は、日本で昔から食べられてきた「健康」を支えてくれる食べ物の頭文字を並べた「まごは(わ)やさしい」の(い)で表わされている『いも』について紹介します。いもは、じゃがいも、さつまいも、里いも、山いもなどがあります。どれも、土の中ででき、茎や根にたっぷりと栄養をためこみます。

いもは、ふかしたり焼いたりするだけでおいしく、手軽で栄養的にもおすすめです。

エネルギー源となる「炭水化物」がたくさん含まれています。

いもの「ビタミンC」は熱にこわれにくい性質です。



おなかの調子をよくしてくれる「食物せんい」がたくさん含まれています。

里いも、山いものヌルヌルの成分「ムチン」は、たんぱく質の消化・吸収を助けます。

里いものみそ煮 ~給食のレシピ紹介~

- <材料 4人分>
- 鶏肉・・・120g
 - 厚揚げ・・・120g
 - 里いも・・・中3個
 - 大根・・・1/5本
 - こんにゃく・・・60g
 - 油・・・小さじ1/2
 - みりん・・・小さじ1
 - 砂糖・・・小さじ1
 - 濃口しょうゆ・・・小さじ1/2
 - みそ・・・大さじ1
 - 赤みそ・・・小さじ1
 - 水・・・100cc

<作り方>

- ① 里いもは皮をむき、乱切りにし、下茹でをする。
- ② 大根は厚めのいちよう切りにし、下茹でをする。
- ③ こんにゃくは色紙切りにし、下茹でをする。
- ④ 厚揚げは油抜きをする。
- ⑤ 鍋に油を入れ熱し、鶏肉を加え炒める。
- ⑥ 大根、こんにゃくを加える。
- ⑦ 水を加え、里いも、厚揚げを加え、煮る。
- ⑧ みりん、砂糖、しょうゆ、みその順に調味料を入れ、味をつけ、煮る。
- ⑨ 味がしみこんだら完成。