



すくすくだより 2月



平成27年2月2日



「かぜに負けない食生活」



一年中で一番寒さの厳しい時期ですが、節分・立春と春を迎える行事が続きます。気温が下がり、空気が乾燥してくるこの季節は、かぜのウィルスが活発に活動する時期でもあります。かぜをひいてしまった時、薬は症状を緩和してくれるだけで、かぜのウィルス自体を退治してくれるわけではありません。体力回復の基本は「栄養補給・保温・安静」です。薬だけに頼らず、日頃から睡眠をしっかりととり、栄養バランスのとれた食事食べていきましょう。

かぜ予防には

栄養バランスのよい食事

かぜを引くとエネルギーの消費は高まるのに対して食欲や、消化、吸収の低下がみられます。ウィルスに対する抵抗力、免疫力を高めるビタミン、ミネラルを十分にとり、バランスのよい食事をとることが大切です。

- 1, ビタミンA 鼻や喉などの粘膜を保護する。
ほうれん草、ニンジン、かぼちゃなどの緑黄色野菜、うなぎ、鶏卵、チーズ
- 2, ビタミンC かぜに対する抵抗力を高める。
イチゴ、みかん、キウイ、ブロッコリー、ほうれん草、いも類などの果物や野菜
- 3, ビタミンB1 糖質をエネルギーに変えて、体のだるさを軽減する。
豚肉、魚介類、グリーンピースなどの大豆製品
- 4, たんぱく質 基礎体力をつけ抵抗力を高める。
魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品



温かメニューで体を冷やさない

ウィルスの侵入を防ぐには、外敵と戦う免疫機能を高めることが大切です。身体が温まり、血液循環がよくなるほどたかまります。

- 身体を温めるメニュー** 鍋、雑炊、おじや、うどん、スープ、スープ煮など
身体を温める食品 ねぎ、にら、にんにく、玉ねぎ、生姜、唐辛子など



※刺激成分や辛味成分には、消化を助ける働き、殺菌効果もありかぜ予防に効果的です。ただし、喉が痛む時、胃腸の悪い時には控えましょう。

後期にこにこ会議が開催されました。

1月29日学校医山田先生、教育委員会の小暮先生、栄養教諭の松本先生、吉村先生をお招きして、後期にこにこ会議が本校家庭科室で行われました。

今回は6年生、保護者、先生方でグループを作り、「かぜ予防のスイーツ」の調理実習を行いました。

本校で収穫されたレモンを使ったかぜ予防スイーツということで、松本・吉村両先生が作ってくださったレシピのうち「レモンハニーフレンチトースト」と「レモンラッシー」の二つを調理しました。



調理の後、みんなでおいしく試しました。

2月

旬の食材



- 野菜類** カリフラワー、エシヤロット、小松菜、水菜、ほうれん草
- 魚介類** ぶり、たら、あんこう、とりがい、はたはた
- くだもの** キウイ、甘夏、キンカン



こんなものはいかがですか

レモンハニーフレンチトースト

材料（1人分）

食パン	2枚
バター	大さじ 1/2
レモン果汁	大さじ 1
はちみつ	大さじ 2～3
卵	1個
牛乳	100 ml

作り方

- 1 大きめのボールに、レモン果汁・蜂蜜・卵・牛乳を入れて、よく混ぜる。
- 2 1を電子レンジ(500～600W)に40秒ほどかけて温めたら、食パンを浸して、液を十分に染み込ませる。
- 3 フライパンでバターを弱火にかけ、溶けたら食パンを入れて、両面を焼き目がつくまで焼く。

