

今年も残すところ1ヶ月となり、寒さも厳しくなってきました。寒くなってくると生活リズムが乱れて、風邪や熱など体調を崩しやすくなります。手洗い・うがいで予防も大切ですが、栄養バランスの良い食事を心がけることで免疫力・体力もアップします。普段の食事に気を配り、元気に体を動かして寒さに負けない体を作り、新年を迎えましょう。

うれしい交力能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱい。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の動きを整える

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ
ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける
発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



松風焼(まつかぜやき)

◆材料(1人分)

- | | |
|----------|----------|
| ・鶏ミンチ 40 | ・パン粉 3 |
| ・豆腐 20 | ・みそ 4 |
| ・ネギ 少々 | ・三温糖 0.5 |
| ・すり生姜 少々 | ・白ごま 少々 |
| ・卵 5 | ・油 |

◆作り方

- ①豆腐は水切りをしておく。
- ②鶏ミンチと①、調味料を混ぜ合わせて、バットなどにクッキングシートを敷き、平らに広げる。
- ③上からごまをふり、180℃のオーブンで20分ぐらい焼いて出来上がり。

松風焼とは、ひき肉などにつなぎと調味料を混ぜて型に入れ、和菓子の「松風」のように上になる面にけしの実やごまなどを散らし天火で焼いた料理のことをいいます。



ほし組クッキング ～リンゴケーキ～



食生活アンケートのご協力 ありがとうございました。

お忙しい中、たくさんのご意見を頂きありがとうございました。今後の給食や食育活動に生かしていきたいと思ひます。

また、アンケート結果についてはホームページに掲載してありますのでご覧ください。

