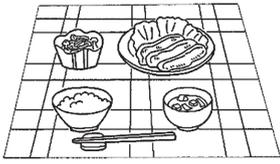


# 給食だより特集号



食育ピクトグラム



## — 安全安心で魅力ある学校給食 —

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

今年も残りわずかとなりました。日に日に寒さが増し、体調を崩しやすい時季です。冬を元気に過ごすためには、免疫力を高めることが大切です。免疫力を高めるためには、「生活リズムを整える」「十分な休養をとる」「適度な運動を行う」「栄養のバランスがよい食事をとる」ことが重要です。今回の特集号では、冬の食事で気を付けたいポイントについて紹介します。

### ❄️ 冬の食事❄️で気を付けたいポイント

## 栄養のバランスがよい食事を取り、免疫力を高めよう！

食事は、健康に過ごし、丈夫な体をつくる大切な役割をしています。主食、主菜、副菜のそろった栄養のバランスがよい食事を心がけましょう。体を温める食材や料理を食べることで体温が上昇し、免疫力を高め、風邪などの病気を予防します。

### たんぱく質

主に血液や筋肉、骨をつくるもとになる栄養素です。免疫力を高めてくれるはたらきがあります。



肉 卵 魚 牛乳・乳製品 大豆・大豆製品

### 炭水化物・脂質

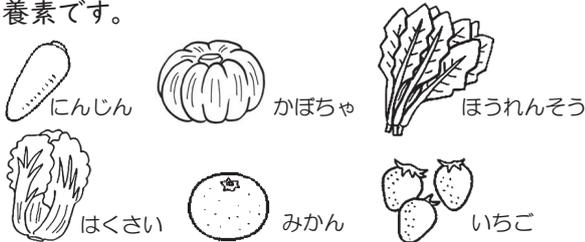
炭水化物は、主に脳や体を動かすエネルギーのもとになる栄養素です。脂質は少量で大きなエネルギー源になり、皮下に蓄えられ体温を維持する役割があります。



米 いも類 油

### ビタミン

ビタミンは体の調子を整えるはたらきがあります。ビタミンAは細菌に対する抵抗力をつけます。ビタミンCは抵抗力を高め、ウイルスの侵入を防ぐ栄養素です。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう はくさい みかん いちご

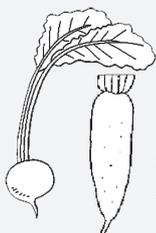
### 温かい料理を取り入れましょう。

肉や豆腐、旬の野菜がたっぷり入った鍋やスープは、汁ごと食べるので、素早く体を温めてのどの粘膜を潤します。生のサラダは体を冷やすので、温野菜にして食べるのがおすすめです。特に、ブロッコリーやにんじんには、ビタミンが豊富に含まれているので、風邪予防にもなります。



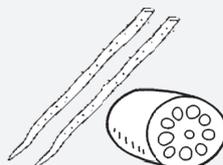
みそ汁 なべ 温野菜

## 冬の味覚を味わおう！～旬の食材を紹介します～



### かぶ 大根

ビタミンCが豊富です。かぶの根にはカリウムも含んでいます。



### ごぼう れんこん

食物繊維が豊富で、腸のはたらきを活発にします。便秘予防にも効果的です。



### 白菜

体にたまった余分な塩分を出すカリウムが豊富です。



# 朝ごはんを食べると脳と体にいいことがいっぱい！

- ☆エネルギー補給 起床時はエネルギー不足の状態です。朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給します。
- ☆体温の上昇 睡眠中に低下した体温を上昇させ、代謝を高めます。
- ☆集中力UP 噛むことで脳の働きが活発になります。
- ☆便秘予防 胃に食べ物が入ると、腸が刺激され排便のリズムが整います。
- ☆体温の維持 エネルギーを補給することで、午前中の体温を維持します。

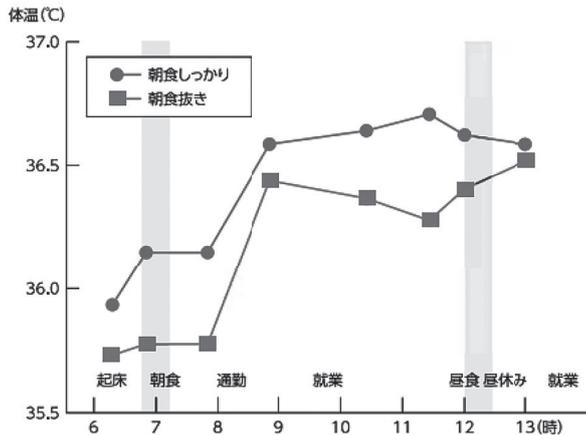


図 朝食を食べる習慣の有無による体温上昇の違い

1日の体温リズムは、朝食をとった後から上昇を始め、昼間に最高値となります。しかし、朝食を食べなかった場合、通学で歩くことで一時的に体温は上昇しますが、エネルギーや栄養素が不足しているため体温を一定に維持することができません。

夜遅くまで起きていたり、朝遅くまで寝ていたりすると生活リズムがくずれ、朝食欠食にもつながります。

規則正しい生活をし、朝食をとることで朝から脳や体が元気に働きます。冬休みの間もしっかり朝食を食べましょう。

## 簡単に作れる冬野菜を使った朝食レシピを紹介します🍲



### もちピザ

#### 材料 (4人分)

- 切り餅 8枚…スライス
  - ねぎ 2分の1本…5mm小口切り
  - 味付け海苔 4枚 (ハサミで細く刻む)
  - しょうゆ 大さじ2
  - 砂糖 大さじ2
  - 水 大さじ2
- 混ぜておく

その他好きな具材…かつお節や納豆など

#### 作り方

- ① フライパンに餅を隙間がないように並べ、水大さじ2を入れる。蓋をして弱火で4分程度蒸す。
- ② 餅が柔らかくなり溶け出してきたら、裏返す。強火にし、焼き目をつける。
- ③ 一旦火を止め、しょうゆ、砂糖を混ぜたものを餅全体にかけ、ねぎ、のりをのせる。
- ④ 火をつけ、餅全体がカリッとするまで焼く。お皿に盛り付けて完成。

#### ☆☆洋風の味付け☆☆

とろけるチーズ 2枚、ケチャップ 大さじ3  
好きな具材…たまねぎ、ウインナー、ピーマンなど

### 冬野菜のミルクスープ

#### 材料 (4人分)

- 人参 40g…短冊切り
- 白菜 8枚…2cm幅に切る
- ブロッコリー 100g (12房くらい)
- ベーコン 4枚…1cm幅に切る
- 牛乳 500cc
- 水 400cc
- コンソメ 大さじ1
- こしょう 少々
- 油 大さじ1



#### 作り方

- ① 鍋に油を入れ、火にかけてベーコンを炒める。
- ② 水を入れ、にんじん、ブロッコリーを入れ火を通す。
- ③ コンソメ、牛乳、白菜を入れて混ぜる。
- ④ こしょうを加え、白菜に火が通ったら、カップに盛り付けて完成。

