いただきます

令和５年１１月２７日
生の松原特別支援学校
栄養教諭　早川　茉育

ますます寒さが増してきて、いよいよ本格的に冬がやってきました。体調は崩していませんか？冬はインフルエンザやノロウイルスの感染症や食中毒が流行しやすい時期です。どれを予防するにもまずは「手洗い」です。こまめな手洗いを心がけましょう。そして、体を温める料理を食べて体温を上げ、免疫力・体力アップをしていきましょう。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。

かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品

炭水化物を多く含む食品

ビタミンAを多く含む食品

冬野菜を食べよう！「大根について」

スーパーでは、冬が旬の大根が売られ始めました。様々な料理に使える「大根」ですが、みなさんは大根を部位で使い分けるコツを知っていますか？ぜひ毎日の食事で参考にされてください。

① まん中はバランスがよい
おでんなどの煮もの
にぴったりです♪

② 上の方はあまく、かたい
サラダ・大根おろし
にぴったりです♪

③ からく、すじっぽい
辛い大根おろし・つけもの
にぴったりです♪

大根の葉は捨てないで！
塩もみをして、菜飯。炒め物やみそしるの具、ふりかけに使えます♪

12月　新登場　かき玉中華うどん

食材料	1人分	4人分		下処理	作り方
うどん	70	280		白菜…2×3㎝幅の短冊切り	①鍋に油を熱し、にんにくを炒め、豚肉に酒としょうが汁を
豚肉スライス	10	40		根深ねぎ…（白い部分）10㎜幅スライス	ふり入れて十分炒め、少量の塩、洋こしょうで下味をつける。
たまご	15	60		（青い部分）5㎜幅スライス	②湯（しいたけのもどし汁も含む）をはり、しいたけを入れ、
かまぼこ	10	40		かまぼこ…短冊切り	アクと脂をとる。
白菜	15	60		干ししいたけ…戻してスライス	③かまぼこ、根深ねぎ（白い部分）、白菜を入れ、残りの塩、
根深ねぎ	10	40		片栗粉…4倍量の水で溶く	中華スープの素、しょうゆで調味する。
干ししいたけ	0.5	2	1枚		④水溶き片栗粉でとろみをつけ、十分に温度を上げて、
サラダ油	0.2	0.8	少々		少量ずつ卵を流し入れる。
しょうが	1	4	少々		⑤うどん、根深ねぎ（青い部分）を入れてひと煮立ちさせ、
塩	0.4	1.6	小さじ1/3		ごま油で風味付けし、仕上げる。
洋こしょう	0.03	0.12	少々		
にんにく（ﾍﾟｰｽﾄ）	0.1	0.4	少々		
酒	1	4	小さじ1		
濃口しょうゆ	2	8	小さじ1＋1/2		
中華スープの素	1.1	4.4	小さじ3		
ごま油	0.24	1	少々		
片栗粉	0.5	2	小さじ1弱		
水	145	580			

給食のうどんは「丸天うどん」や「かしわうどん」など様々な種類がありますが、どれも共通して昆布とさば節でだしを作ります。
12月は給食で始めて登場する中華味のうどんです。
寒い季節に温まるうどんをお楽しみに♪