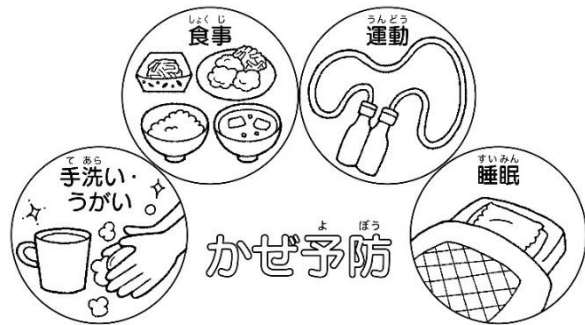




# いただきます

令和4年11月28日  
生の松原特別支援学校  
栄養教諭 早川 菜育

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？今年の冬はコロナウイルスと合わせて、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するといわれています。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。



## おし 教えて!うがいマン!



## 症状別 かぜをひいた時の食事

### 発熱・寒気



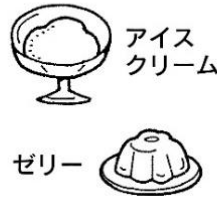
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

### 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を多く含む食品もとりましょう。

### 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補給しましょう。

### 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。

## 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してください。

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 下の方はからく、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に使えます♪

## 知りたい給食レシピ

大根とひき肉のスープは、10月に登場しました。中学生が考えた献立です。本校でも、好きな児童生徒が多く、おいしい!とたくさん言ってくれました。ごまとみそがよく合う大根を使ったスープです。

### 大根とひき肉のスープ 4人分 1人190g仕上がり

食材料	1人分	4人分	下処理	作り方
豚ひき肉	25	100	にら: 2cm幅スライス	① 鍋に油を熱し、しょうが、にんにくを炒め、ひき肉に酒をふり入れて十分に炒め、アクをとり、少量の塩、こしょうで下味をつける。 ② 水を入れ、大根、根菜ねぎ(白い部分)、えのきたけを入れて煮る。 ③ 中華スープの素、しょうゆ、みそ、白ごま(ペースト)、残りの塩を入れて調味する。 ④ 根菜ねぎ(青い部分)、にら、白ごま(すり)を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を入れて、仕上げる。
にら	6	24	大根: 3mmのいちょう切り	
大根	45	180	根菜ねぎ: 5mm幅スライス	
根菜ねぎ	10	40	しょうが: みじん切り	
えのきたけ	10	40	白ごまペースト: 少量のぬるま湯で溶く	
しょうが	0.5	2.0	片栗粉: 4倍の水で水溶き片栗粉を作っておく	
にんにく(ペースト)	0.2	0.8	少々	
サラダ油	0.2	0.8	少々	
中華スープの素	1.2	4.8	小さじ2	
白ごま(ペースト)	3.5	14	小さじ2	
白ごま(すり)	1.5	6	小さじ2	
清酒	1	4	小さじ1	
米みそ	2.5	10	大さじ1/2	
濃口しょうゆ	2.4	9.6	大さじ1/2	
塩	0.15	0.6	少々	
こしょう	0.05	0.2	少々	
片栗粉	1.3	5.2	小さじ2弱	
水	100	400		

