

食育通信

令和3年12月
湯沢市子ども未来課

寒くなり風邪やインフルエンザが流行しやすい時期になりました。うがい、手荒いをしっかりして、栄養バランスの良い食事で予防しましょう。

～寒い冬を元気に乗りきるために～

★たんぱく質をたっぷり摂りましょう

魚、肉、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体を作ります。



★脂質も上手に利用しましょう

油や脂肪などの脂質は、少しの量でたくさんのエネルギーを出して体を温めてくれるので上手に利用しましょう。摂り過ぎには気をつけましょう。



★ビタミンCを毎日摂りましょう

体の抵抗力を高めます。果物だけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



★のどや鼻粘膜を強くするビタミンAを摂りましょう

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます。



風邪予防の食事のポイント

○バランスの良い食事を心がけましょう

ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン・ミネラルを十分に摂ってバランスの良い食事をしましょう

○あったかメニューで体を冷やさないようにしましょう。

レシピ紹介

とっても簡単!!

カレーピラフ風炊き込みご飯 (米3合分)

【材料】 米3合(450g) 水(炊飯器3合の目盛まで) ムキエビ 150g 玉ねぎ 100g
人参 50g コーン 30g グリンピース 20g マッシュルーム 50g
コンソメ 30g 塩小さじ 1/2 サラダ油大さじ 1 カレー粉少々

【作り方】

1. 米を洗って炊飯器に入れ、分量の水を入れて浸しておきます。
2. 玉ねぎ、人参を 5mm 角に切ります。
3. ムキエビは洗ってザルに入れ、コーン・グリンピース・マッシュルームもザルにあげておきます。
4. 1.に2.と3.と調味料を入れて炊飯します。
5. 炊き上がったらできあがり。

(ティースプーン 1/2程度)



人参・コーン・グリンピースはミックスベジタブルで代用できます。100g程度入れてください。
彩りの良いカレー風味の炊き込みご飯です。クリスマスのメニューにいかがですか。

【次号のお知らせ】

次回は3月号(春休み前)、「減塩」がテーマです。