

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。  
風邪や胃腸炎にかからないためにも、ていねいな手洗いが肝心です。  
また、バランスのよい食事や十分な睡眠をとって、抵抗力を高め、丈夫な体をつくりましょう。



## ま からだ かぜに負けない 体をつくろう！



かぜを予防するには、十分な睡眠、適度な運動、ていねいな手洗い・うがい、十分な換気、マスクの着用など、大切なことがたくさんありますが、栄養バランスの整った食事・冬休み中も、食するファイブがそろう食事を心がけましょう！

### にち しょく た 1日3食しっかり食べよう！

#### あさ ●朝ごはんをぬかないようにしよう

…朝食を抜いてしまうと、低血糖の状態がつづき、集中力の低下や疲れやすさ、気分の落ち込みを感じやすくなります。  
1日の始まりに、朝ごはんをしっかりと食べ、元気にすごしましょう。



#### まいしょく しゅしょく た もの た ●毎食、主食(りきまるの食べ物)をしっかりと食べよう

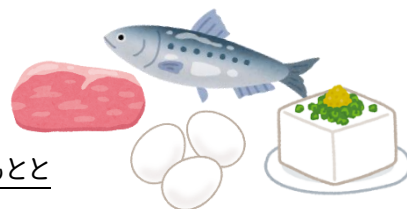
…主食(ごはん、パン、めん類)をとることで、活動するためのエネルギーをえることができます。



### たたか えいようそ かぜと戦う栄養素をとろう！

#### しつ きんにく けつえき からだ ●たんぱく質：筋肉や血液のもととなり、じょうぶな体へ

…肉や魚、卵、大豆・大豆製品に多く含まれるたんぱく質は、体をつくるもととなり、基礎体力を向上させます。



#### エー ひ ねんまく けんこう たも ●ビタミンA：皮ふや粘膜の健康を保つ

…ブロッコリーやにんじん、ほうれん草、かぼちゃなどの緑黄色野菜や、レバーに多く含まれるビタミンAは、免疫力を向上させ、皮ふや目・のど・鼻などの粘膜を丈夫にしてくれます。

ビタミンAは、炒め物などの油を使った調理で吸収力がアップします。



#### シー めんえきりよく たか ●ビタミンC：免疫力を高める

…パプリカやブロッコリー、キャベツ、じゃがいも、そして、みかんなどの果物に多く含まれるビタミンCは、免疫力を高めるとともに、皮膚のコラーゲン形成を助けます。  
ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすい性質があるので、生で食べるのがおすすめです。  
また、加熱すると野菜のかさを減らせてたくさん食べられ、汁ごと食べれば、溶け出た栄養素をとることができます。



## 冬休みにつくってみよう！ 給食レシピ♪

## りっちゃんのサラダ

ざい りょう にんぶん  
材 料(4人分)

・キャベツ	60g
・きゅうり	40g
・トマト	30g
・にんじん	20g
・コーン(レトルトもしくは冷凍)	20g
・ロースハム	1枚
・塩昆布	3g
・かつお削り節	2g
たれ	
・酢	小さじ2
・油	小さじ1
・砂糖	小さじ2
・塩、こしょう	少々



1年生国語『サラダでげんき』でりっちゃんがつくるサラダです。  
物語では、このサラダでりっちゃんのお母さんが元気になりましたね♪

## ビビンバの具

ざい りょう にんぶん  
材 料(4人分)

・豚肉(もも)	200g
・ほうれん草	1把
・もやし	100g
・干ししいたけ	4g
・にんにく	1かけ
・油	小さじ1と1/2
・酒	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1と2/3
・黒いりごま	大さじ1/2
・ごま油	小さじ1
・七味唐辛子	適量

## つくりかた

- ① 豚肉は、5mm程度の細切りにする。
- ② ほうれん草は3cmくらいの長さに切る。ほうれん草ともやしはゆでて、水気をよく切っておく。
- ③ 干ししいたけは水で戻し、細切りにする。にんにくはすりおろす。
- ④ フライパンに油をひき、にんにくで香りをつけ、牛肉に酒を振って炒める。
- ⑤ ④に干ししいたけ、砂糖、しょうゆを入れて味をつけ、さらに炒める。
- ⑥ ⑤に、②のほうれん草ともやしを加えて混ぜ、黒ごま、ごま油、お好みで七味唐辛子を加えて混ぜる。
- ⑦ 炊きたてのご飯の上に、具をのせればできあがり！

給食で大人気のビビンバ、ぜひおうちで作ってみてくださいね♪ 錦糸卵をのせるのもおすすめです。