

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るためにも、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て、抵抗力を高め、丈夫な体をつくりましょう。



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。栄養バランスの整った食事も欠かせません。冬休み中も、食まるファイブがそろう食事を心がけましょう！

1日3食しっかり食べよう！

●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食べ、元気にすごしましょう。



●毎食、主食（りきまるの食べ物）をしっかり食べよう

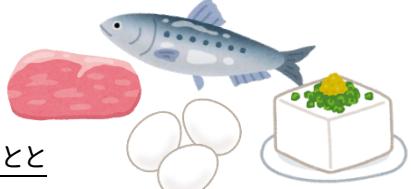
…主食（ごはん、パン、めん類）をとることで、活動するためのエネルギーをえることができます。



かぜと戦う栄養素をとろう！

●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、体をつくるもとなり、基礎体力を向上させます。



●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。



●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し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。



ふゆやす

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

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
・酢	小さじ2
・油	小さじ1
・砂糖	小さじ2
・塩、こしょう	少々



つくりかた

- ① 器にたれの材料を入れ、よく混せておく。お好みで、塩こしょうを加える。
- ② 大きめの鍋に、お湯をわかしておく。
- ③ 材料を食べやすい大きさに切る。
(キャベツは5mmくらいの細切り、きゅうりは3mmくらいの輪切り、トマトはわたをとって1cmくらいの角切り、にんじんはせん切り、ハムは短冊に切るのがおすすめです♪)
- ④ 材料をそれぞれサッとゆで、ザルにあげて水気を切り、冷ます。
- ⑤ ボウルに④の材料と塩昆布、かつお節を合わせて、たれで和え、味をなじませる。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やし、器に盛り付けたらできあがり！

ねんせいこくご
1年生国語『サラダでげんき』でりっちゃんが作るサラダです。
ものがたり 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

材 料(4人分)

・豚肉(もも)	200g
・ほうれん草	1把
・もやし	100g
・干しいたけ	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。