



食育だより

No.8

2020年12月

高岡中学校

いよいよ12月、今年もあとわずかとなりました。今年1年、自分の持っている力を出し切ることができましたか?「これを食べれば頭がよくなる、スポーツができるようになる」という食べ物はありますが、好き嫌いをせず栄養のバランスがとれた食事をとることや朝食をしっかりと食べる習慣は、自分の持っている能力をさらに高めてくれます。

また、風邪の予防には、ウイルスと闘う抵抗力や免疫力をアップする食生活が大切です。そのためは1日3食食べることを心がけてください。

自分の食生活を振り返り、改善できることがあれば、来年の目標の1つに加えてみましょう。



風邪に負けない冬の食生活



免疫力アップにはビタミンACE(エース)

のどや鼻はかぜなどのウイルスの入り口です。

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぐ力を高めます。色の濃い野菜に、豊富に含まれています。

おすすめメニュー

かぼちゃのポタージュ、ほうれん草のグラタン、ブロッコリーのサラダなど

かんたんレシピ かぼちゃのポタージュ

- 1 かぼちゃを電子レンジで加熱して柔らかくし、スプーンで実を取り出して鍋に入れます。
- 2 かぼちゃをつぶし、ほどよい固さになるまで牛乳でのはします。塩こしょうで味を整え、よく混ぜながら加熱します。

かんたんレシピ りんごとさつまいものレモン煮

- 1 りんごとさつまいもを一口大に切ります。鍋にりんごを下にさつまいもを上にして入れ、大さじ2程度の水を加えます。
- 2 砂糖大さじ1とレモン汁大さじ1を入れふたをして、柔らかくなるまで弱火で煮ます。

ビタミンCはウイルスに対する抵抗力を高めるので風邪予防に効果的です。

果物、野菜、芋などに多く含まれています。熱に弱いので、生のまま食べるのがおすすめです。芋類は加熱してもビタミンCが壊れにくい特徴があります。

おすすめメニュー

みかん、いちご、ポテトサラダ、さつまいものレモン煮、とじ白菜鍋、ねぎのスープなど

ビタミンEは、ビタミンAとCの働きをより高めるため、風邪予防に役立ちます。

うなぎ、鮭、色の濃い野菜やナッツ類などに含まれています。

おすすめメニュー

鮭のホイル焼き、かぼちゃの煮物、ごまあえ、ピーナッツあえなど



かんたんレシピ ブロッコリーごまあえ

- 1 ブロッコリーを一口大に切り、沸騰したお湯で5~6分塩茹でします。
- 2 しょうゆ大さじ1とすりごま大さじ2をゆでたブロッコリーとあえます。



冬休み中も 早寝・早起き・朝ごはん!

早寝

明日もがんばる自分のために!

「早起きして、バランスの良い朝ごはんを食べる」というリズムを作るためには、早く寝ることが大切です。また、「寝る子は育つ」と言われるように「眠り」は、①心身を休養させる、②からだを作る、③心を強くする、④頭をよくする、などの役割を果たしています。

寝ている間に分泌される成長ホルモンは、骨格筋を作る、病気への抵抗力を付けるなど大切な役割を持っています。



昼間、学習したことや経験したことが眠っている間に整理され、記憶されます。

早起き

ポイントは太陽の光!

朝なかなか起きられない、寝起きが悪い、という人は朝日を体いっぱいによびましょう。外にでなくても大丈夫。カーテンを開けて、部屋の中に太陽の光が届くようにしましょう。

でも、北陸の冬は、暗い朝が多いですね。そんなときは、まず顔を洗いましょう。顔を洗うことで交感神経のスイッチが入ります。

交感神経は、血液を脳や筋肉にいきわたらせ、ものを考える、体を動かすなど、昼間の活動に大切な働きをします。



朝ごはん

しっかり食べて脳に栄養!

朝ごはんは、午前中の活動のエネルギー源というだけでなく、生活リズムを整える上でも大切な食事です。ふだんより少しゆとりのある冬休みの間に、早寝・早起きを実践し、朝ごはんのおいしさを実感してみてください。

特に受験生にとっては、この生活リズムが宝物になるはずですよ。



風邪予防の献立を紹介します!

【豚肉のレモンジンジャーソース】体を温めるしょうがを使ったソースです!

〈材料〉 (4人分)

・豚ロース肉	4枚
・塩こしょう	少々
・白ワイン	少々
・サラダ油	適量
・しょうが汁	大さじ2
・砂糖	大さじ2
・しょうゆ	大さじ2
・白ワイン	大さじ2
・レモン果汁	大さじ1
・水	50mL

〈作り方〉

- ① 豚肉は筋を切り、塩こしょう、白ワインで下味をつける。
- ② 小鍋にAの調味料を入れ、加熱してソースを作る。
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、豚肉を入れ焦げ目がつくまで焼く。
- ④ 裏返して焼き、中心まで火が通ったら皿に取り出す。
- ⑤ ②のソースをかける。

