

# 食育だより 12月号

楽しいイベント盛りだくさんの年末ですが、偏った食事や生活リズムの乱れにより体調を崩さないように気を付けてお過ごしください♪

## 今月のテーマ：風邪に負けない体をつくろう♪

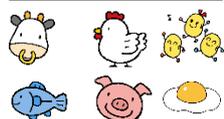


風邪に負けない体を作るにはどうしたらいいでしょうか ???

風邪に負けない体を作るには、たんぱく質とビタミンが重要です。

今回は、免疫力、抵抗力を高める栄養素を中心にお話させていただきます。

### たんぱく質



- ・牛肉・豚肉・鶏肉
- ・大豆類 ・卵
- ・魚類など

#### たんぱく質・・・

体を温め、免疫力を高めます。

### ビタミンC



- ・菜の花・パプリカ
- ・ブロッコリー・いちご
- ・レモン・キウイなど

#### ビタミンC・・・

血管や皮膚を健康に保ち、病気に対する抵抗力を高めます。

### ビタミンA



- ・レバー・にんじん
- ・ほうれん草・小松菜
- ・ニラなど

#### ビタミンA・・・

口や鼻の粘膜を強くし、バイ菌が身体に入るのを防ぎます。

しっかり食べて  
しっかり遊んで、  
しっかり寝る！  
規則正しい生活を  
心がけましょう。

## 身体ポカポカ栄養満点!!!子ども達に大人気の献立です!

～～冬野菜を使った肉団子の五目煮(4人分)～～

- ・鶏ミンチ 200g
- ・しょうが 5g
- ・片栗粉 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・濃口醤油 小さじ1
- ・塩 少々

- ・ダシ汁 200cc
- ・さとう 小さじ2
- ・濃口醤油大さじ1
- ・塩 少々
- ・片栗粉 大さじ1

### <作り方> 1人分 120kcal

- ① しょうがはおろしておきます。Aの材料をボウル等で混ぜ合わせておきます。
- ② 干し椎茸は水でもどして薄切りにします。玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、はくさい、ほうれん草はざく切りにします。
- ③ ダシ汁に上記①を一掴みの団子にして落とし入れていきます。
- ④ 上記②の食材を固いものから順番に入れ煮込みます。調味料で味付けをして、最後に水溶性片栗粉でトロみを付けて完成です!



- ・干し椎茸 5g
- ・玉ねぎ 160g
- ・はくさい 80g
- ・ほうれん草 40g
- ・にんじん 40g



### 12月が旬の野菜はこんなものがあるよ♪



他にも色々ありますよ♪

食物は旬の時期のものが栄養価は高いです。  
今回紹介した献立に、旬の野菜を加えて、「家庭の味」  
にアレンジしてみてください♪♪

