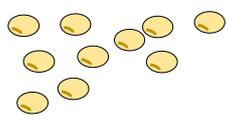


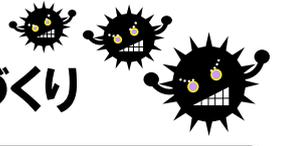
# 2月給食たより



かぜやインフルエンザ  
冬の脱水

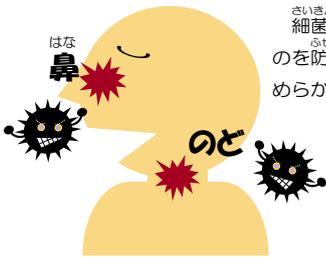


## 冬の寒さや乾燥に負けない強い体づくり



### ビタミンA 粘膜を守る

ビタミンAには、粘膜をつくと同時に粘液を分泌して鼻やのどの粘膜を守るはたらきがあります。



細菌やウイルスが体の中に入り込むのを防ぐため、粘膜は常に、粘液でなめらかに潤っていないとダメです。



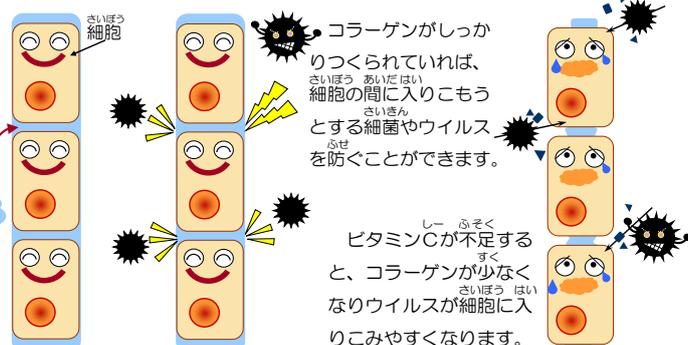
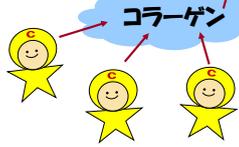
冬の寒さや空気の乾燥に負けない強い体をつくるには、野菜や果物を取り、こまめな水分補給でビタミンやミネラルをとることが大切です。

### ビタミンAが多い食べもの



### ビタミンC コラーゲンをつくる

ビタミンCは、体の中で細胞と細胞をつなぐ【コラーゲン】をつくりまします。



コラーゲンがしっかりつられていれば、細胞の間に入りこもうとする細菌やウイルスを防ぐことができます。

ビタミンCが不足すると、コラーゲンが少なくなりウイルスが細胞に入りこみやすくなります。

### ビタミンCが多い食べもの



### 水分とミネラル 脱水を防ぐ

※無機質ともいいます。

冬は空気が乾燥しているため、汗をかいていることやのどの渇きを感じにくいのが特徴です。そのため、夏よりも冬のほうが脱水を起こしやすいのです。



冬も夏と同じように、こまめな水分とミネラルの補給が必要です。

### 水分補給におすすめの飲みもの



### 冬の太りにくい食習慣

冬は運動をする機会が減ることで太りやすくなる時季です。毎日の食生活でできる肥満予防に取り組んでみませんか。



1日3回、朝・昼・夜と時間を決めて食事をとる。



食べすぎを防ぐためにも、ゆっくりとよく噛んで、味わって食べる。

買い物や調理、食器洗いなど、家事の手伝いをする。



### あおもり型給食を作ってみよう

#### ほたてのチリソース炒め



ほたての「うま味」と辛みのないチリソースがよく合います。トウバンジャンを加えてピリ辛に仕上げてもおいしいです。



【材料（1人前）】	
卵	25g（1/2個）
ごま油	1g（小さじ1/4）
玉ねぎ	30g
ペピーほたて	40g
小松菜	10g
しょうが	1g
にんにく	1g
ごま油	1g（小さじ1/4）
★トマトケチャップ	7.5g（大さじ1/2）
★しょうゆ	1.5g（小さじ1/4）
★さとう	0.75g（小さじ1/4）
★水	50g
水溶きかたくり粉	
・かたくり粉	1.5g（小さじ1/2）
・水	5g（小さじ1）

- 【作り方】
- ①下準備をする
    - ・玉ねぎ：角切り
    - ・小松菜：食べやすい長さに切る
    - ・しょうが、にんにく：すりおろす
  - ②炒める
    - ・フライパンを弱火にかけ、ごま油を全体にいきわたらせる。
    - ・溶きほくした卵を流し入れ、半熟になったら皿に取り出す。
    - ・フライパンにごま油、しょうが、にんにくを入れて点火する。（弱火）
    - ・香りがしてきたら、玉ねぎを炒める。（中火）
    - ・すき通ってきたら、ペピーほたてと小松菜を加えて炒める。
    - ・★をまぜ合わせて加え、ふっとさせる。（強火）
    - ・水溶きかたくり粉を加え、とろみがついたら火を止める。
    - ・卵をもどし入れ、全体をまぜ合わせる。

