

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

かぜをひかない丈夫な体をつくろう！

栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさず、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。

適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。

十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れた時はしっかりと休みましょう。

こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。

意識してとりたい栄養素

食事では、たんぱく質やビタミンA・ビタミンCの多い食品を意識して食べると、風邪予防に効果的です。

【たんぱく質】

体を温めて、寒さに対する抵抗力を高める

魚・肉・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品など

【ビタミンA】

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、体の免疫力を高める

うなぎ・人参・かぼちゃ・ほうれん草など

【ビタミンC】

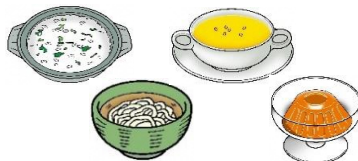
細胞を強くし、ストレスへの抵抗力を高める

ブロッコリー・ピーマン・みかん・じゃがいもなど

風邪をひいた時の食事

★ 水分や消化のよい食事をとりましょう ★

熱があり体力が消耗しているときの食事は、水分をしっかりと取って、消化のよいおかゆや、やわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。また、のどが痛いときや咳がひどいときは、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。



コンビニ食を上手に活用！

長い休みに入ると、コンビニ食やお総菜、テイクアウトの料理を利用して、自分で食べるものを選ぶ機会も多くなりませんか？上手に利用するためにも、次のポイントに気をつけましょう。

栄養バランスのよい食事にするポイントは… **主食** **主菜** **副菜** をそろえるだけ！

おにぎりやお総菜を買う時は…

主食 ごはん、パン、めん類など おにぎり 食パン ざるそば	+	主菜 肉、魚、卵、豆腐など サラダチキン さばみそ煮 ゆで卵	+	副菜 野菜、きのこなど 野菜スティック カット野菜 煮物
主食 主菜 卵サンドイッチ ハンバーガー 牛丼 担々めん				野菜がなかなか食べられない時には、野菜ジュースで補おう！

お弁当を買う時は…

◆お弁当は、主食・主菜・副菜がそろった幕の内弁当がおすすめです。

◆野菜が少ないと思ったら、サラダやあえ物、煮物などの副菜を一品プラスしましょう。

幕の内弁当 + のり弁当 + 野菜サラダ

みそ味けんちん汁

「あおもり型」レシピ集より

短命県返上は中学生から！

あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題（肥満が多いなど）を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

- ①「塩分」控えめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝

【材料】	1人分
ごぼう	10g
大根	25g
人参	10g
長いも	20g
豆腐	20g
だし汁(煮干し)	100ml
酒	1. 25ml (小さじ1/4)
みそ	6g (小さじ1)
長ねぎ	10g

- 【作り方】
- ①下準備をする
 - ・ごぼう: ささがき
 - ・大根、人参、長いも: ちょう切り
 - ・長ねぎ: 小口切り
 - ・豆腐: 一口大にくずす
 - ②煮る
 - ・鍋にだし汁とごぼう、大根、人参を入れて、ふたをして点火する。(中火)
 - ・野菜がやわらかくなったら、長いもと豆腐を加え、ふたをして煮る。(中火)
 - ・長いもが煮えたら、酒とみそを加え、長ねぎを加えて火を止める。



【ワンポイント】

豆腐は切らずに手でくずすことで味がよくからみます。また、くずした豆腐が汁にコクを出し、最後に加えたねぎの風味が味をひきしめます。

野菜使用量
《55g》

塩分
《0.8g》