

2月 食育だよ!

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

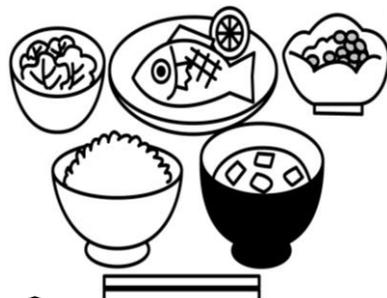
立春を迎えると暦の上では春になりますが、1年で一番寒さの厳しい時期でもあります。この時期にかぜやインフルエンザが流行するのは、気温が低くなり、空気が乾燥してウイルスが活発に活動するためです。体の抵抗力を高めて病気を予防しましょう。

病気に負けない体をつくろう

～ 食事編 ～

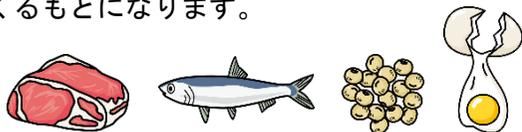
< バランスのよい食事 >

体の免疫力や抵抗力を高めるためには、年齢や性別に見合ったエネルギーを確保することが大切です。まずは、3食しっかり食べ、バランスのよい食事を心がけましょう。病気を予防するために、特に取り入れるとよい食べ物を紹介します。



体をつくる良質なたんぱく質

体をつくるもとになるたんぱく質は、抵抗力を高めるのに役立ちます。また、たんぱく質はのどや鼻の粘膜をつくるもとになります。



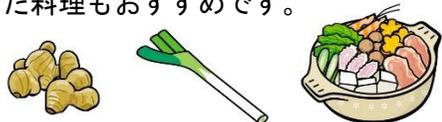
ビタミンたっぷり旬の野菜・果物

旬の野菜や果物は、ビタミンAやビタミンCが豊富に含まれます。これらのビタミンは、粘膜を保護し、ウイルスが体内に侵入するのを防ぎます。



体を温める鍋料理

体を温めることで、血行がよくなり、疲労回復や病気の予防につながります。体を温める働きのあるしょうがやねぎを使った料理もおすすです。



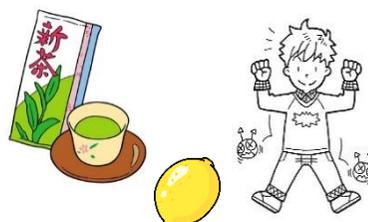
腸を元気にする発酵食品

納豆、みそ、ヨーグルトなどの発酵食品は腸内の善玉菌を増やします。腸内環境を整えることで、免疫力を上げることができるといわれています。



< 病気の予防によい飲み物 >

お茶に含まれる「カテキン」は、抗菌作用があります。お茶でうがいをするのも、病気の予防に効果的です。ビタミンたっぷりのレモンを使った「レモン湯」や体を温めるしょうがを使った「しょうが湯」などもおすすです。



ご感想、ご意見をお寄せください。 松山市のホームページ

～ 生活編 ～

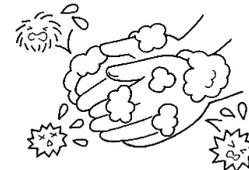
< 適度な運動 >



適度な運動をすることで、抵抗力を高めることができます。

< 正しい手洗い >

石けんを使って、指の間や手首まで、洗い残しのないように洗いましょう。水で流した後は、清潔なハンカチでふきましよう。



< 十分な休養・睡眠 >



十分な休養・睡眠をとることで体力が回復し、健康な体を保つことができます。



今月のこんだて紹介①

【材料】(小学校中学年4人分量)

うどん	1玉	干揚げ	3g	はくさい	80g
鶏もも肉	80g	焼きちくわ	20g	ねぎ	20g
しょうが	1片	しめじ	20g	砂糖	小さじ1
酒	小さじ1	さといも	60g	塩	少々
サラダ油	小さじ1	ごぼう	20g	うす口しょうゆ	大さじ1
		にんじん	20g	煮干しだし	500mL

- 【作り方】
- ① 焼きちくわ、ごぼうは輪切り、さといも、にんじんはいちょう切り、干揚げ、はくさいは短冊切り、ねぎは小口切りにする。しめじは、小房にわける。
 - ② 鶏もも肉は小さく切り、すりおろしたしょうがと酒で下味をつける。
 - ③ 鍋にサラダ油を熱し、②の鶏もも肉を入れて炒める。
 - ④ 煮干しだしを加え、火の通りにくいものから順に入れて煮込む。
 - ⑤ 調味料とうどんを入れ、最後にねぎを散らす。

今月のこんだて紹介②

【材料】(小学校中学年4人分量)

鶏もも肉	200g	酒	大さじ1
塩	少々	こい口しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々	砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ3	にんにく	1片
揚げ油	適量	白ごま	小さじ1

- 【作り方】
- ① にんにくは、みじん切りにする。
 - ② 鶏もも肉は一口大に切り、塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
 - ③ 鍋に調味料とにんにくを入れて火にかけ、②とごまを入れてからめる。

たまらんから揚げ



http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html