



今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調を崩したりしていませんか。栄養バランスのよい食事・十分な睡眠を心掛けましょう。

寒さをふきとばす冬の食事は?

たんぱく質はたっぷり



肉・魚・卵・大豆は、たんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない強い筋肉をつくれます。

脂肪はいつもより少し多めに



少しの量でたくさんのエネルギーになるので、からだをあたたくします。

毎日かささずビタミンC



かぜのウイルスがからだの中に入ってきて、外へ追い出す働きがあります。ビタミンCは、からだに蓄えておくことができないので、毎日かささずとりましょう。

ビタミンAも忘れずに



かぜのウイルスは、口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは粘膜を強くします。

たかが「かぜ」、されど「かぜ」

「たかがかぜ」と思っていないですか? 「かぜは万病のもと」と言われるように、いろいろな病気を引き起こします。とくに子供は抵抗力が十分ではないため、要注意です。せっかくの楽しい冬休みを、かぜをひいて台無しにしないように、食事の面からも考えてみましょう。

かぜのひき始め



鍋物など発汗作用があり、からだを温める食事をします。緑黄色野菜やエネルギー源になる糖質やたんぱく質を多めにとるようにします。

熱があるとき



熱がでて体温が高くなるので、からだの中の栄養素や水分が失われます。スープや飲み物で、こまめに水分補給をすることが大切です。

地場産物使用推進週間 90.2% 長崎産でした。

先月の食育だよりでお知らせした「地場産物使用推進週間」の給食は、90.2%長崎県産の食材でした。特に11月19日は、調味料以外100%「まるごと長崎県給食」でした。長崎県は多くの海域と山に囲まれた土地で、海と山の様々な食材に恵まれています。



冬はだいこんがおいしい季節ですね。肉みそおでんは、島原市の立派なだいこんをコトコト煮ました。五島山菜の炒め煮には、五島市で収穫・加工された干しだいこんを使用しました。だいこんは、葉まで全部おいしく食べることができます。

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。

