

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油



サケ

アーモンド

1月の
給食に登場

輪之内中学校 健康委員会

風邪予防 アイデア献立

輪之内中学校健康委員会のみなさんが風邪を予防する献立を考えました。

輪之内中健康委員が考えた 献立のポイント

<1月14日(水)> 健康委員会1年生

旬の野菜やくだものは栄養価が高いので意識して取り入れました。1月なのでお餅をイメージした白玉入りみそ汁もポイントです。



予防のための アイデア食材

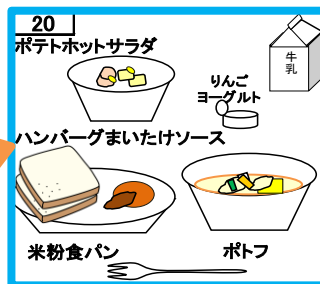


～栄養士小野寺より～

冬野菜をたっぷり使った献立です。組み合わせが「ハムカツ」ということで、ハムカツにもご飯にも合う豆みそベースのソースを考えてみました。1月ということでお餅をみそ汁に加えるアイデアがおもしろかったので白玉だんごの白菜みそ汁にしてみました。

<1月20日(火)> 健康委員会3年生

身体の芯から温まるポトフとみんなが好きなハンバーグの組み合わせです。食べやすいこんだてという思いで考えました。



身体をあたためて、たくさんの野菜を食べることができるポトフには、キャベツやにんじん、冬の代表的な野菜であるだいこんなどを加え、ウインナーなどと一緒じっくり煮込みます。ハンバーグのソースには、岐阜県産のまいたけを入れます。

<1月30日(金)> 健康委員会2年生

体の中からあたためるしょうがと免疫力をサポートする豚肉の料理です。風邪予防にぴったりの食材ほうれん草とみかんも取り入れました。



しょうがには、血行を良くして、身体をあたためる作用があります。じょうぶな体をつくる豚肉としょうがの組み合わせが風邪予防にぴったりですね。給食ではおなじみのしょうが焼きですが、いつもよりしょうが増量バージョンで登場します。