

きゅうしょくだより 12月



寒さが厳しくなり、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの予防対策も必要になってきます。食べる前や外出後にせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンA、C、E、Dの栄養をしっかりととりましょう。実は、これらのビタミンは冬に美味しい食べ物にたくさん含まれています。

ACEとDで冬を元気に!

ビタミンA(カロテン)



体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に美味しい野菜やみかん、たら、レバーやたまご(卵黄)にも多くふくまれています。

ビタミンC



寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。くだものだけでなく、野菜やいもにも多くふくまれています。

ビタミンE



血液の流れを良くして体のサビつきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームなどにも使われているビタミンです。

ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びると体の中で作れる栄養素ですが、昼間が短くなる冬は、食べ物から意識してとるようにしましょう。

作ってみませんか



さばのソース焼き

【材料】4人分

さば切り身	4切れ
おろししょうが	小さじ1
酒	小さじ1
ウスターソース	大さじ1
さとう	小さじ1
赤みそ	大さじ1/2
ごま	小さじ1/2

【作り方】

- ① ボールにおろししょうが、酒、ウスターソース、さとう、みそを混ぜ合わせ、つけ汁を作る。
- ② さば切り身を入れて下味をつける。(約10分)
- ③ ごまを振りかけて、余熱をしておいたオーブン、またはフライパンでつけ汁ごと焼く。(焦げやすいので火加減に注意)

*ソースとみその味付けで、魚が食べやすくなります。ごはんが進むおかずです。

11月5日、学校の畑でとれた

さつまいもで、小江戸カレーを作

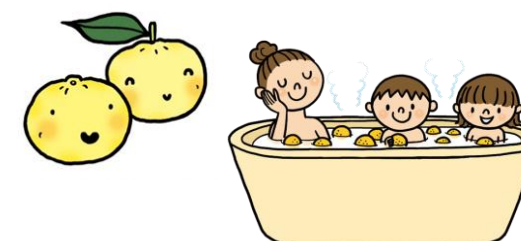
りました。



今年も学校応援団の方に苗植えから収穫まで手伝っていただき、2年生が収穫したさつまいもでカレーを作りました。大きさがいろいろでしたが甘いさつまいもで、とてもおいしい小江戸カレーができました。



ゆずと冬至



冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病気を治すこと)とかけ、ゆずで「融通良くいきましよう」という意味があったそうです。ゆずの皮やしぼり汁は料理の香りづけによく使われますが、そのまま食べてもおいしいみかんの仲間のくだものです。ビタミンCやクエン酸がたっぷりで、かぜの予防や疲れの回復に役立ちます。