



今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増しています。

空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時季でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも風邪やインフルエンザへの予防対策について話し合ってみてはいかがでしょうか。

かぜに  
負けない

## 体づくりのための食事



風邪をひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、風邪に負けない体づくりをしましょう。

野菜や果物で風邪に負けない抵抗力をつける  
(ビタミンA、C)



体を温め寒さに対する抵抗力を高める(たんぱく質)



## 風邪・インフルエンザなどの感染症の予防に 手洗いをしっかりしていますか

わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、風邪などに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

風邪やインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。



## 〈旬の食材〉大根

大根は冬野菜の代表で、作っている畑の面積・採れる量も冬野菜最大です。皆さんが知っている大根は、葉に近い部分が緑色をしている「青首大根」です。大根の部分は、ビタミンCが多く含まれ、葉の部分には、ビタミンAが多く含まれています。葉っぱもみそ汁に入れたり、炒めてふりかけにしたりすることで丸々1本無駄なく食べることができます。



## 給食レシピ紹介：四川どうふ

四川どうふは人気の献立です。しょうゆ味をベースとして、豆腐や豚肉、様々な野菜が入っています。とうがらしの量はお好みで調整してください。豚肉に下味をつけることで肉が柔らかくなり、コクが出ておいしく仕上がります。12月18日(水)の給食にも登場します。

材料:4人分(小学校中学年量)

- |                    |   |                 |
|--------------------|---|-----------------|
| ・木綿豆腐(さいの目切り) 400g | A | ・なたね油 小さじ1/2    |
| ・豚ももこま肉 100g       |   | ・上白糖 小さじ1強      |
| ・酒 小さじ1/4          |   | ・食塩 小さじ1/3      |
| ・しょうゆ 小さじ2/3       |   | ・中華スープのもと 小さじ2弱 |
| ・しょうが(すりおろす) 少々    | B | ・しょうゆ 大さじ1      |
| ・にんじん(せん切り) 80g    |   | ・とうがらし(粉) 少々    |
| ・たけのこ水煮(せん切り) 40g  |   | ・水 100cc        |
| ・ながねぎ(小口切り) 60g    |   | ・片栗粉 大さじ1弱      |
| ・しょうが(みじん切り) 1片    |   | ・水 大さじ2         |
| ・にんにく(みじん切り) 1片    |   | ・ごま油 小さじ1/2     |
| ・干しいたけ(みじん切り) 1枚   |   |                 |

作り方

- 1 豚肉にAで下味をつけておく。
- 2 フライパンになたね油をひき、にんにく、しょうがを炒め、1の豚肉を炒める。色が変わったらにんじん、たけのこ、干しいたけの順に入れて炒める。野菜に火が通ったら、長ねぎ、水120ccを加えて、ごま油以外の調味料で味をととのえる。
- 3 別の鍋に湯を沸かして豆腐を下茹でし、水を切っておく。
- 4 2に水溶き片栗粉でとろみをつけ、3、ごま油を入れる。