

食育だより



令和4年度 12月号

男鹿市立小中学校
南部共同調理場

食事・運動・睡眠で風邪を予防しよう！

今年も残りわずかとなりました。12月は「師走」ともいいます。年の暮れは「師（先生）」に限らず、忙しく慌ただしいですから、健康管理に気をつけて、元気に1年の締めくくりをしましょう。



強い体を作るには

体の免疫力や抵抗力を高めることが大切

↓
自分の年齢や性別、体格に合った量を食べよう！

&
ビタミンA・Cを意識して栄養バランスよく食べよう！



かぜに負けない体をつくる栄養素

ビ タ ミ ン A C

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、感染症予防に効果があるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう。



色のこいやさい

くだもの(みかんなど)

〈ビタミンA・ビタミンC〉をたっぷりとりよう。



作ってみよう♪ ビタミンCたっぷりれんこんのみそマヨサラダ



〈材料4人分〉

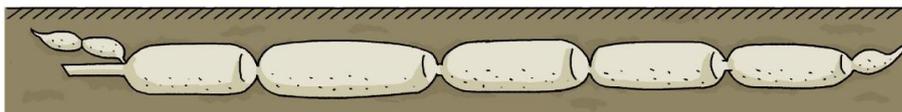
- ・れんこん…100g
- ・キャベツ…150g
- ・きゅうり…50g(1/2本)
- ☆うすくちしょうゆ…小さじ1/2
- マヨネーズ…大さじ3と1/3
- みそ …小さじ2
- みりん …小さじ2
- すりごま …大さじ1

〈作り方〉

- ①れんこん、人参は3mmの厚さのいちよう切り、キャベツは1cm幅、きゅうりは小口切りにする。
- ②野菜を茹でて、流水で冷まし、水気を切る。
- ③②に薄口しょうゆを少しまぶして、水気をしぼる。
- ③○の調味料でドレッシングを作り、②と和える。

れんこんは地下に伸びた茎

れんこんは、泥の中を伸びる地下茎が肥大したものです。れんこんの断面には、約10個の穴が開いていて、この穴は水の上に伸びた葉とつながっています。これにより空気中の酸素を取り入れています。



ドレッシングと和える前に醤油をまぶすと、食べやすくなります。