

令和5年度・食育の日のテーマ

「食と健康」



毎月19日は
食育の日



「風邪予防」

冬は空気の乾燥や気温の低下で体調を崩しやすくなる時期です。体の抵抗力を高めるには、1日3食の栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。

風邪予防におすすめの栄養素・食品

たんぱく質

【免疫物質をつくるもととなる】



ビタミンA

【のど、鼻などの粘膜を正常に保ち、細菌の感染や乾燥を防ぐ】



ビタミンC

【病気に対する抵抗力を高め、細菌・ウイルスの侵入を防ぐ】



ビタミンE

【血管を拡張させ、血行を促進する】



～ 体を温める食材・料理 ～

体を温めることで血流がよくなり、免疫力が高まります。体を温める食材や料理も取り入れて風邪を予防しましょう。



風邪をひいて熱がある時は、油の多い料理は避け、消化のよいおかゆや柔らかく煮たうどん、のどごしのよいスープやゼリーがおすすめです。水分もしっかりとりましょう。

12月の献立より

ほうとう

(山梨県の郷土料理)

材料(4人分)

- 幅広めん(ゆで) ... 160g
- 鶏肉こまぎれ ... 60g
- 油揚げ ... 20g
- かぼちゃ ... 120g
- 白菜 ... 80g
- 根深ねぎ ... 40g
- 干しいたけ ... 1枚
- 米みそ ... 大さじ3.5
- だし汁 ... 3カップ

作り方

- 干しいたけは水で戻し、せん切りにする。
- かぼちゃはいちょう切り、白菜は短冊切り、根深ねぎは5ミリ幅の斜め切りにする。油揚げは油抜きし、短冊に切る。
- だし汁に根深ねぎ、めん以外の材料を入れて煮る。
- 火が通ったら、みそを入れて味をととのえ、根深ねぎ、めんを入れて仕上げる。



風邪予防におすすめの食品がバランスよくとれて体も温まります。

日	曜	献立	I補給 kcal	たん白質 g	脂質 g
1	金	牛乳 麦ごはん 肉野菜炒め のっぺい汁 ヨーグルト	734	26.8	19.6
4	月	牛乳 ごはん さつま揚げ 小松菜のおひたし みそ汁 糸島市の食材:魚すり身	783	27.9	21.7
5	火	牛乳 ごはん スタミナソテー 白菜スープ みかん	779	26.9	20.7
6	水	牛乳 ライ麦パン ボルシチ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 世界の料理(ロシア):ボルシチ	753	27.7	31.8
7	木	牛乳 麦ごはん ミートローフ ほうれん草のソテー 春雨スープ	744	26.4	24.4
8	金	牛乳 ごはん 焼きししゃも 小松菜の煮びたし だご汁	737	29.7	18.9
11	月	牛乳 ごはん ピリカラ野菜めん アーモンドサラダ かなぎと大豆の佃煮	772	31.8	18.6
12	火	牛乳 ごはん 魚の照り焼き 白菜のおひたし 白玉汁	755	30.5	20.1
13	水	牛乳 ミルクパン カウル シーズンサラダ りんご 世界の料理(イギリス):カウル	754	32.8	26.2
14	木	牛乳 ごはん 豚肉と大根のみそ煮 昆布あえ 旬の食材:冬野菜	713	24.0	19.4
15	金	牛乳 麦ごはん 冬野菜カレー フルーツ白玉 旬の食材:冬野菜	843	24.1	21.7
18	月	牛乳 きびごはん 鶏肉のからあげ チンゲン菜のごまあえ だぶ 郷土料理(福岡県):だぶ	777	28.9	26.6
19	火	牛乳 ごはん 厚焼き卵 切り干し大根の炒め物 ほうとう 食育の日:風邪予防 郷土料理(山梨県):ほうとう	736	25.0	16.4
20	水	牛乳 コッペパン ビーンズシチュー コールスロー みかん	790	28.3	26.3
21	木	牛乳 コーンライス 照り焼きチキン 大根サラダ かぼちゃスープ チョコレートケーキ 行事食:冬至(かぼちゃ)	826	31.5	33.1

臨時休業・物資購入等により、献立が変更中止になる場合があります。ご了承ください。□

※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.5g/食となるよう配慮しています。