

今年も残すところあと1ヶ月となりました。みなさんにとってどのような1年でしたか？日に日に寒さが厳しくなり、空気も乾燥するこれからの時期は風邪やインフルエンザ、ノロウイルスにかかりやすくなります。今月は寒さに負けない食生活について考えましょう。

寒さに負けない食生活

©少年写真新聞社2015



寒さに負けない丈夫な体を作るためには、食事、運動、睡眠の調和のとれた生活が大切です。

1日3食、栄養バランスのよい食事をとるようにしましょう。「栄養バランスのよい食事」というと難しく感じるかもしれませんが、主食（ご飯・パン・めんなど）、主菜（肉、魚、卵、豆腐など）、副菜（野菜中心の煮物やサラダなど）、汁物をそろえると自然に栄養バランスが整います。

適度な運動をして体力をつけること、しっかり睡眠をとり疲れをためないことも心がけましょう。

風邪をひいてしまったら...

風邪をひいてしまったら、安静にしておかゆや煮込みうどん、具をやわらかく煮たスープなど、消化の良い温かいものを食べて体をしんから温めましょう。

また、熱がある時は水分補給も大切です。少しずつこまめにとるようにしましょう。



風邪予防のために特に大切な栄養

たんぱく質

たんぱく質は生命の維持に欠かせない筋肉、血液、免疫を作る材料になります。

肉、卵、魚、大豆製品、乳製品などに多く含まれています。

ビタミンC

ビタミンCは、ウィルスに対する抵抗力を高める働きがあります。

キャベツ、大根、玉ねぎなどの色の薄い野菜や、果物に多く含まれています。

ビタミンA

ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ウィルスを侵入しにくくします。

にんじん、トマトなどの色の濃い野菜やレバー、卵などに多く含まれています。

寒い季節もしっかり手洗い！

©少年写真新聞社2015



風邪やインフルエンザなどのウィルスの多くは手を介して体の中に入ってきます。水が冷たいと手を洗うのがめんどろになるかもしれませんが、寒いからといって指の先だけさっと水でぬらすような手洗いでは細菌を洗い流す事ができません。手には思っている以上たくさんの細菌がついています。食事の前には、しっかりと石けんを泡立てて丁寧に洗いましょう。

また、手を拭くための清潔なハンカチも忘れずに用意しましょう。

冬至と食べ物

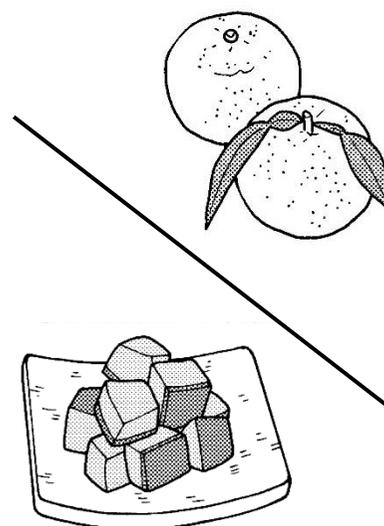
©少年写真新聞社2015



今年の冬至は12月22日（火）です。冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。

かぼちゃは夏の旬の食べ物ですが、保存が利くので冬までとっておくことができます。とってすぐより少し寝かせたほうが栄養も増します。

冬至にかぼちゃを食べるのは、食料の少ない冬に保存しておいたかぼちゃを食べ、栄養を補給しようという昔の人の知恵なのです。



12月の献立より レシピ紹介 手づくりスイートポテト



材料（8個分）

さつまいも	中2本（550g）
バター	30g
砂糖	30g
加糖練乳	20g
卵黄	1個分
生クリーム	大さじ2
バニラエッセンス	少々
舟形アルミカップ	8枚

作り方

- ①さつまいもは皮をむいていちょう切りにし、水にさらす。
- ②たっぷりの湯で、さつまいもをやわらかくなるまでゆでる。
- ③さつまいもをボールに移し、熱いうちにマッシャーなどでつぶす。
- ④バター、砂糖、加糖練乳、卵黄、生クリーム、バニラエッセンスを加えてよく混ぜる。
- ⑤8等分にし、形を整えてアルミカップに入れる
- ⑥卵黄1/3個分とみりんを混ぜ、⑤の表面にぬる。
- ⑦トースターでうっすらと焼き色がつくまで焼く。

卵黄	1/3個分
みりん	小さじ1