



## 松前町学校給食センター

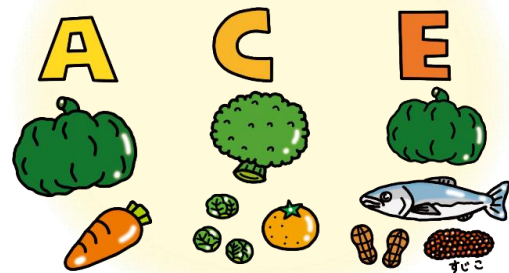
もうすぐ冬休みが始まります。学校があるときと同じように早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムをくずさないようにしましょう。また、冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときを過ごしましょう。

# かぜに負けない体を作ろう

寒くなり空気が乾燥する冬になると、かぜやインフルエンザの流行が心配です。かぜの予防には、栄養バランスのとれた食事、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

### ビタミンACEで抵抗力をつけよう!

粘まくを強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。



### 食事の手洗いを忘れずに!



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんでていねいに洗いましょう。

### 体をあたためよう!



体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにしましょう。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

### 規則正しい生活が一番!

疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。



# ブロッコリーで健康ニッコリ~!

ブロッコリーは花のつぼみと茎を食べる珍しい野菜です。かぜ予防に役立つビタミンのほか、体によいさまざまな栄養素も豊富です。12月に学校給食で使うブロッコリーは北伊予の小林さんが作ってくれています。

### たっぷりのビタミンAとCでかぜ予防!

体内でビタミンAとなるカロテンが豊富で、ビタミンCもキャベツの3倍くらいあります。

### 食物繊維もたっぷり!

食物繊維は脂肪の吸収を抑えます。かみごたえのある野菜なので満腹感も得やすく、食べすぎを防ぎ、便秘の予防にも役立ちます。



おいしいよ!



### ミネラルもたっぷり!

鉄、亜鉛、カルシウムが含まれ、またカルシウムの吸収を助けるビタミンKも多い野菜です。

### がん予防が期待できる!

アメリカの国立がん研究所の発表によります。「スルフォラファン」というファイトケミカルのはたらきによるといわれ、ブロッコリーのスプラウトにとくに多く含まれています。

## 松前町の地場産物を使った我が家の自慢レシピ

6月に募集した「松前町の地場産物を使った我が家の自慢レシピ」を紹介します。学校給食用に冷凍加工しておいた松前町産そら豆を使って、12月17日の給食に登場します。お楽しみに。

### そらまめのかきあげ (北伊予小学校保護者応募メニュー)

#### <4人分材料>

ロースハム	2枚	小麦粉	大さじ4
むきそら豆	60g	卵	1/4個
たまねぎ	1/5個	塩・こしょう	少々
コーン	大さじ1	水	30cc
		揚げ油	適量

#### <作り方>

- ① ロースハムは、1cmの角切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② 小麦粉と溶き卵、塩、こしょう、水を合わせて衣を作り、①とそら豆、コーンをさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ ②をスプーンで一口大の大きさにして175℃の油で3~4分揚げる。

