



## もうすぐ冬休み… 年末年始

## 胃腸を大切に！



もうすぐ年の瀬です。12月11日は「いいいい」の語呂合わせで、胃腸の健康を見直す「胃腸の日」です。クリスマスや大みそか、そして新年とイベントがめじろ押しで冬休み。調子によって食べすぎてしまうと、胃腸をこわし、楽しく過ごせなくなってしまいます。年末年始の食生活の注意点です。

ごちそうのときほど、落ち着いて平常心。ゆっくりよくかむ！

一度にたくさん食べると消化に時間がかかります。よくかむことで消化を助け、食べすぎも防げます。

油や脂肪の多い食事はほどほどに！

油を使った料理や脂肪の多い肉は消化が悪く胃に負担をかけます。またケーキなどのクリームも油や脂肪が多く含まれています。

野菜やくだもの、乳製品や発酵食品でよい体調をキープ！

給食がなく、肉や油料理が多くなるこの時季だからこそ、これらの食品を忘れずに食べ、胃腸の調子をよい状態に保ちましょう。

食欲がなくても、食事は抜かない方がいいですよ！

食欲がないからと、食事を抜くとかえって胃が荒れてしまうことがあります。少量をよくかみ、3食を5～6回に分けて食べてみましょう。

## 冬のエースはビタミンACE!

かぜ予防には粘膜を強くし、からだの抵抗力をアップさせることが大切です。食事では「ビタミンエース」とよばれるビタミンA、C、Eを多く含む野菜や果物、魚介類を積極的に食べましょう。冬が旬の食べ物にも多く含まれています。

**ビタミン A**

にんじん、かぼちゃはもちろん、冬においしいほうれん草、春菊、大根の葉などに多く含まれる。タラなどの魚にも多い。

**ビタミン C**

みかんやかき、キウイなどのくだものだけでなく、ブロッコリーや芽キャベツ、かぶの葉、イモ類にも多く含まれる。

**ビタミン E**

ひまわり油や綿実油などの油、アーモンドやピーナッツなどの種実類、またかぼちゃ、サケの切り身や筋子にも多い。

ウイルスを体内に入れないための食事の手洗い、また疲れをためないための十分な睡眠も大切です！

# 給食レシピ紹介



## ポークビーンズ

【材料】 (4人分)

ゆで大豆	80g
玉葱	120g
豚モモ角切り肉	80g
赤ワイン	小1
じゃが芋	200g
人参	60g
パセリ	少々
トマトケチャップ	60g
中濃ソース	大1
砂糖	小1
コンソメ	1コ
油	小1½
塩・こしょう	適量

【作り方】

- ①豚肉に赤ワインをふりかけておく
- ②油で肉を炒め、野菜も順に入れ炒めて水を加えて煮る
- ③野菜が煮えたら調味する。大豆も加え少しくトコトと煮込む
- ④仕上げに塩・こしょうで味を整えて、きざみパセリを入れてできあがり

## キムチチゲ

【材料】 (4人分)

白菜	200g
豚うす切り肉	80g
豆腐	1/2丁
人参	40g
糸こんにゃく	40g
大根	80g
長葱	40g
にら	20g
中華スープの素	4g
チゲ鍋の素	30g
しょうゆ	8g

【作り方】

- ①野菜は食べやすい大きさに切る
- ②汁に味をつけて肉、野菜を加え煮る
- ③具が煮えたらでき上がり

寒くなると、家族で「おなべ」を囲む機会も増えると思います。なべ料理はヘルシーで栄養バランスもバッチリです。

## 1月24日から1週間は「全国学校給食週間」です。

学校給食が戦後多くの人の善意で再スタートした意義を考え、その将来、そして教育における役割を考えるためのさまざまな行事が全国各地で行われます。

今年は今度は給食週間に合わせて、全国の郷土料理を給食に取り入れています。学校により実施日はことなります。お楽しみに！

◎北海道  
石狩汁



鮭と野菜等を  
取り合わせています。

◎秋田

きりたんぼ汁  
はたはた天ぷら



米で作った  
きりたんぼが  
入って  
います。

◎愛知

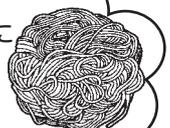
きしめん

小麦粉で作った  
平たい麺です。

◎長崎

皿うどん

油で揚げた中華麺に  
野菜あんをかけて  
いただきます。



ドリ-ムランチ多賀城

多賀城市学校給食センター