

今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。寒さも一段と増し、いよいよ冬本番です。12月は、子供たちの楽しみにしている行事がたくさんあります。栄養バランスのよい食事を心がけ、寒さに負けない元気な体をつくりましょう。

かぜをひいた時の食事

かぜは、ウイルスや細菌が鼻やのどなどから入って、様々な炎症を起こす症状のことです。今年もかぜなどの感染症の流行が懸念されています。日頃から手洗いやうがいをこまめに行い、十分な睡眠やバランスのよい食事、適度な運動をして体調を整えておくことが大切です。

もしかぜをひいてしまったら、まずは安静にして体をしっかりと休めましょう。そして、次のような食事を取り入れてみましょう。

熱がある時

汗をかかなくても、発熱によって、脱水症状を起こしたり、たくさんのエネルギーが消費されたりします。こまめに水分補給をし、無理のない範囲で、エネルギー源となる糖質をとりましょう。



せき・のどの痛みがある時

香辛料など刺激のあるものを避け、のどごしのよいものをおすすめです。ゼリーなどには、様々な栄養素を補給できるものもあるので、上手に利用しましょう。



鼻水・鼻づまりがある時

粘膜を保護する働きのある、ビタミンAの多い食材をとりましょう。また、体を温めることも大切です。発汗作用や血行促進作用のある食べ物を食べましょう。



嘔吐・下痢がある時

体から水分が失われるため、まず水分を補給します。症状が落ち着いてきたら、消化のよいものから少しずつ食べましょう。油の多いものや食物繊維の多いもの、酸味のあるジュースや冷たい牛乳は控えましょう。



～地産地消⑧～



『キャベツ』



キャベツは季節ごとに品種や栽培方法を変えることで、年間を通して安定して市場に出回る野菜です。季節によって食感や甘みが変わり、料理に合わせて使い分けることができます。

栄養面では、ビタミンCや食物繊維が豊富で、免疫力を高めたり、腸の働きを整えたりする効果があります。さらに、胃の粘膜を守るビタミンUも含まれています。

季節ごとのキャベツの特徴

季節	春	夏・秋	冬
特徴	葉の巻きがゆるい。 葉が柔らかく、みずみずしい。	葉の巻きがしっかりしている。 葉が柔らかい。	葉の巻きがしっかりしている。 葉が厚く、硬め。 甘みが強い。
おすすめ料理	サラダなどの生食	生食や炒め物など	ポトフやロールキャベツなどの煮込み料理

冬キャベツは、寒さで細胞が凍るのを防ぐために糖分を蓄えるので、甘みが増します。東広島市でもたくさん栽培しています。



寒い日に
おすすめ!

ポトフ

1人分
エネルギー：187kcal
塩分：1.2g

材 料 (4人分)		切り方	作り方
鶏肉	130g	角切り	① 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。
なたね油	小さじ1		② にんじん、たまねぎ、じゃがいも、マッシュルームを加えて、軽く炒める。
ウインナー	4本	ななめ切り	③ 水を加え、コンソメを入れて煮込む。
にんじん	1/2本	乱切り	④ ③が煮えてきたら、ウインナー、キャベツ、さやいんげんを加えて、さらに煮込み、塩、こしょうで味を調える。
玉ねぎ	1/2個	くし切り	
じゃがいも	2個	乱切り	
マッシュルーム	3個	スライス	
キャベツ	1/8玉	ざく切り	
さやいんげん	40g	2cm幅	
コンソメ	小さじ1		
塩	少々		
こしょう	少々		
水	300mL		

ポトフはフランスの家庭料理です。材料を大きめに切ってじっくり煮込むことで、素材本来のうまみが引き出される、心温まる一皿です。

