

<食育通信> ~第18号~

日が暮れるのがすっかり早くなりました。いよいよ師走ですね。
新しい年を気持ちよく迎える準備は進んでいますか？
島もぐっと寒くなってきましたが、寒さに負けず元気に今年を
締めくくりましょう！



アロエの花

あ し た は の バ

バランスの良い食事で、すこやかな心と体を育む。

◎ バランスの良い食事で、体の芯から温まろう！ ◎

寒い時、みなさんはどうしますか？服を着込んだり、カイロで手足を温めたりと体の外から温める方法もありますが、食事や運動で体の中から温める方法がやはり健康的です。体を温める食材を上手にとりいれて、体の芯から温まりましょう。

体を温める食事とは？



寒い地方でとれる食べ物や、冬が旬の食べ物は体を温めると言われています。
寒い地域や寒い時期には、自然と体を温める食べ物をとれるようになっているのですね。
また、色の濃い食べ物も体を温めるものが多いです。

こんな食材がおすすめ！



<かぶ>



<かぼちゃ>



<にら>



<にんじん>



<ねぎ>



<れんこん>



<ごま>



<いわし>



<えび>



<かつお>



<鮭>



<ちりめんじゃこ>



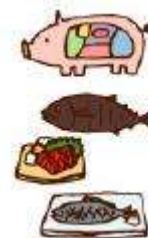
<しょうが>



<にんにく>

たんぱく質も大事！

食事をする時、汗をかいたり体がポカポカとしたりしませんか？
食事をするだけでも体が温まりますね。これは、体の中で食べたものを熱に変えているからなのですが、たんぱく質では30%、炭水化物では10%、脂肪では3～4%が熱に変わると言われています。
特にたんぱく質では、体をじっくり温める働きがあることが分かりますね。
肉や魚、卵や大豆製品もしっかり摂りましょう。



体を温めるおすすめ学校給食レシピ

かぼちゃのそぼろあん

材料	1人分量
かぼちゃ	50g
炒め油	0.8g
しょうが	0.2g
鶏ひき肉	15g
たまねぎ	10g
だし汁	15cc
砂糖	1g
みりん	0.5g
塩	0.3g
しょうゆ	2g
片栗粉	0.8g
水	1.5g



- ① かぼちゃを蒸す。
- ② 油を熱し、しょうが・ひき肉を炒める。
- ③ たまねぎを加えて炒める。
- ④ だし汁・調味料を入れ、味をととのえてから水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑤ 蒸したかぼちゃにそぼろあんをかける。