スクールランチ１２月号　H30.12.３白山市立明光小学校

今年も、後１カ月となりました。朝夕一段と冷え込むようになり、体調をくずしたりかぜをひいたりしやすい時期です。手洗い、うがいをこまめにし、規則正しい生活をして寒さに負けない体をつくりましょう。

寒さに負けない冬の食生活

かぜの予防には、栄養バランスのよい食事をしっかりとることが大切です。中でも、ビタミンＡやビタミンＣは体の抵抗力を高め、さらにその効果をパワーアップさせるビタミンＥがかぜ予防には効果的です。

免疫力アップにビタミンＡＣＥ（エース）

のどや鼻はかぜなどのウイルスの入り口です。**ビタミンＡ**は、のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぐはたらきをします。
色の濃い野菜に、豊富に含まれています。

ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん
ピーマンなど

かんたんレシピ！**ブロッコリーのチーズ焼き**

１ブロッコリーは、小房に分けて塩ゆでします。
２アルミカップにブロッコリーを入れとろけるチーズをのせ、オーブントースターで焼きます。

かんたんレシピ！
カリフラワーのホクホク温野菜

１カリフラワーは、小房に分けて塩ゆでします。
じゃがいも、にんじん、ブロッコリーなど一口大に切って塩ゆでします。
２オリーブ油、レモン汁、塩、こしょうでドレッシングを作りあえる。

ビタミンＣは、免疫力を強化するはたらきがあります。体内に侵入したウイルスとたたかってくれます。

柿、キーウィ、みかん、カリフラワー、
キャベツ。はくさいなど

かんたんレシピ！**ししゃものごまあげ**

１天ぷら粉を水で溶き、衣にごまをたっぷり入れる。
２ししゃもに１をつけて、油で揚げる。

ビタミンＥは、ビタミンＡとＣのはたらきをより高めてくれます。

かぼちゃ、アーモンドなどのナッツ類、
サーモンなど

かぜよぼうに、「手洗いととうがい」を！・・・・・・

特に食事の前や帰宅後、掃除、トイレの後など石けんできちんと手を洗う習慣を身に着けてくださいね。