

いただきます!



いただきます11月号

ごちそうさま!



2019.November 白山市立美川中学校

秋も深まり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。11月は「霜月」と言って霜が降りるほどに寒い季節という意味があります。そして、寒くなると風邪をひきやすくなりますね。バランスの良い食事を心がけ、うがい、手洗いを忘れず、体調管理に気をつけて生活しましょう。

今月のテーマ 「ビタミンA」



ビタミンには13種類あり、それぞれに働きがあります。その中でも**ビタミンA**は、目や皮膚の粘膜を健康に保ったり、抵抗力を強めたりする働きがあります。今月は風邪をひきやすい時期にぴったりの栄養素である「**ビタミンA**」をテーマにお届けします!

ビタミンAの主な働き

- 目の健康維持
- 夜盲症予防
(暗い所で視力が低下する病気)



- 皮膚や粘膜の健康維持
- 風邪などの病気予防
- 抗酸化作用



変身するビタミン?

ビタミンAの仲間である人参や南瓜に多く含まれるβ(ベータ)-カロテン。なんと体に必要な分だけ**ビタミンAに変化することができるのです!** **ビタミンAやβカロテンは油に溶ける性質を持っているので、油と組み合わせることで吸収が高まります。**



私たちは毎日の勉強やテレビをみたり、ゲームをしたりする中で、気づかないうちに目をたくさん使っています。目の健康を保つためにも、**ビタミンAが多い食品をしっかりとるようにしましょう!**



Cooking ~粕汁~

寒い時期にぴったりの汁物。22日にはお餅を入れて雑煮にします!お楽しみに♪

材料(4人分)

豚肉	40g
にんじん	1/8本
たまねぎ	1/2個
ごぼう	1/3本
なめこ	60g
さつまいも	2/3本
ねぎ	1/2本
煮干し	10g
酒かす	20g
みそ	45g
水	520CC

作り方

- ①豚肉は一口大に切り、酒で下味をつける。
- ②にんじんはいちょう切り、たまねぎは短冊切り、ごぼうはささがき、さつまいもは厚めのいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ③煮干しでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼうを加えアクをとる。
- ④たまねぎ、なめこ、さつまいもを加え、具がやわらかくなったら、溶いた酒かす、みそを加え、ねぎを入れる。

※酒かすが板状の物は、前持ってぬるま湯に入れてふやかし、よく溶いてから汁に加えましょう。沸騰させてアルコールを飛ばしましょう。