



いただきます11月号



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。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。



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つたり、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、気づかぬ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)	作り方
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
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。	