



平成29年12月  
清武せいりゅう支援学校



<食べ物への興味・関心>

今日の献立を知ろう。



今年も残すところ、あと1か月となりました。12月は「師走」ともいわれます。年の暮れは「師（先生）」に限らず、何かと忙しく慌ただしい時季ですが、健康管理に気をつけ、1年の締めくくりをしましょう。

寒さをふきとばす冬の食事とは？

**たんぱく質はたっぷり！**

魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。

**のどや鼻の粘膜を強くする  
ビタミンA**

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます。

**脂質も上手に利用！**

油や脂肪などの脂質は少量でたくさんのエネルギーを出し、体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。

**外出後と食事前の手洗い・うがい**

手にはかぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べると手から口、鼻を通してウイルスが体内に侵入してきます。ていねいな手洗いでウイルスを流し落としましょう。


**毎日とりたいビタミンC!**

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。

# 12月は野菜で体 の中も大そうじ!

12月はクリスマスや年末の慌ただしさから食生活 が乱れ、あぶらものの多い食事が続きます。またアイスクリームやチョコレート、ケーキなどにもあぶらはたくさん使われています。あぶらなど脂質のとりすぎは太りすぎの原因になり、またそうした食事が習慣化すると、子どもの将来 の健康を揺るがす生活習慣病 の原因にもなります。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体 の中も大そうじしましょう。

**肉類・揚げ物 1 に 野菜 2 を目安に!**




あぶらの多い肉料理や揚げ物1皿に対して野菜の料理2皿、またはあぶらの多い料理をひと口食べたらず野菜をふた口など、食べ方を工夫することで栄養の偏りなく食べられます。

**なべでたっぷり とうろ!**



冬に美味しい「なべ」は野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。きのこやこんにゃく、糸寒天など食物せんいたっぷりの食材も利用して、ヘルシーななべにしましょう。

**野菜は体の おそうじ屋さん**



野菜に多いビタミンは体の抵抗力を高めてくれます。また食物せんいはあぶらなど脂質の吸収を抑え、おなかの調子も整えます。またうんちのもとになって便秘を予防します。

**くだものも 利用しよう!**



みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどもビタミンや食物せんいが豊富です。とくにみかんは袋ごと食べるとビタミンCや食物せんいをたくさんとることができます。

## かぼちゃのグラタン

ビタミンAたっぷり かぜ予防に! そして冬至に! クリスマスの一品にも!



<材料>	4人分
かぼちゃ	300g
ベーコン	20g
たまねぎ	80g (1/4こ)
ホワイトソース	
★牛乳	180g
★小麦粉	20g (大きじ2弱)
★バター	20g
★塩	0.8g
★こしょう	少々
きざみチーズ	16g

<作り方>

- ①かぼちゃを一口大の大きさに切ります。耐熱皿にのせ、ラップをして、電子レンジでやわらかくなるまで加熱します。(蒸す/ゆでるでもOK)
- ②たまねぎは薄切りにし、ベーコンは2cm幅に切ります。
- ③ホワイトソースを作ります。鍋に牛乳、小麦粉を入れ、泡立て器でよく混ぜます。バターを加えたら火にかけ、泡立て器で混ぜ続けます。
- ④とろみが付いてフツフツとなってきたら、さらに2分ほど混ぜ続けます。
- ⑤フライパンに、たまねぎとベーコンを入れ、火にかけて炒めます。たまねぎがしんなりしたら、④の鍋に加えて混ぜ合わせます。
- ⑥耐熱皿に加熱したかぼちゃと⑤を入れ、チーズをのせてオーブントースターでチーズがとけるまで焼いたらできあがり。