

# 食育だより



岡山県立烏城高等学校

令和2年 5月11日発行



新型コロナウイルス感染症の拡大防止と生徒のみなさんの健康を守るために学校が休校されています。学校の休校や自粛期間が長引くとつい不規則な生活になってしまいがちではないですか？

感染の予防にはきちんとした手洗いや咳エチケットが重要ですが、免疫力と基礎代謝を上げることも重要です！

- \* 免疫力とは…体内に侵入してきた病原菌や有害な細胞を攻撃・破壊することによって私たちの身体を病気から守ってくれる強力な自己免疫機能のことです。
- \* 基礎代謝とは… 生命維持のために消費される必要最小限のエネルギー代謝のことです。基礎代謝が上がると体温が上がりやすくなります。

## 免疫力を上げるために

### 日々の食事で腸内環境を整えよう！

免疫力を上げる免疫細胞の7割は腸に存在します。腸内細菌のバランスを整えると腸の免疫細胞が活性化します。



#### ポイント1 発酵食品を食べよう

乳酸菌が豊富で腸内の善玉菌の活動を活発にし病原体の侵入を防ぎます

米からできるもの…酢・みりん

大豆からできるもの…納豆・みそ・しょう油など

野菜果物など…漬け物・ワインなど

乳製品からできるもの…ヨーグルト・チーズなど

魚からできるもの…かつお節など

#### ポイント2 色の濃い野菜を食べよう

ビタミンAが粘膜を正常化し菌から守ります。、食物せんいが善玉菌の住みやすい環境を整えます。

#### ポイント3 きのこと類を食べよう

不溶性食物せんいやビタミンB群も豊富です。免疫機能を活性化する働きがあります。

#### ポイント4 オリゴ糖を含む食品を食べよう

オリゴ糖は乳酸菌の餌となり腸内の善玉菌増殖を促します。

大豆製品や果物の他に玉ねぎ・ごぼう・じゃが芋・にんにくなど

## 基礎代謝を上げるために

### 日々の食事で体を温めよう！

現代人の体温は下がってしまっているといわれます。その理由として考えられるのは、筋肉不足・冷房の影響・ストレス・食べ物・食べ方などが考えられます。

#### ポイント1 朝食を食べよう

体温も代謝も最も低い1日の始まりには温かく、消化のよいものを。

そして、熱を作るためのタンパク質をとりましょう。食欲や時間のない人もスープなどの温かいものを飲むだけでもいいです。

#### ポイント2 食べ物を選ぼう

【大豆】… 大豆はタンパク質が豊富です。大豆などのタンパク質は食事で消費するエネルギーが高く効率よく体を温めます。

【青魚】… サバやいわしなどの青魚は血液をさらさらにしてくれるDHAや、EPAが豊富です。脂肪燃焼を促進することで熱エネルギー量を増やし、冷えの改善が期待できます。

【柑橘類】…柑橘類はビタミンCが豊富で、実の周りの白い皮やスジには、毛細血管を強化する成分が含まれています。

【かぼちゃ】…かぼちゃの栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスです。皮膚・粘膜や目の網膜を健康に保つ働きがあります。



#### ポイント3 食べ方を工夫をしよう

##### \* 体を温める薬味をプラス

食事に薬味を加えて胃腸の働きを活発にしましょう。

温め効果のしょうがやねぎなどの薬味を取り入れると血行が促進されます。

##### \* 香辛料を上手に取り入れよう

香辛料の多くは体を温める働きがあります。ジンジャー（生姜）、カレー粉、シナモン、唐辛子などです。でも、とりすぎると胃腸に負担をかけるので適度に。

##### \* しっかりかんで胃腸にやさしく

胃腸が弱っていると、体は熱エネルギーをうまく作れなくなります。

よく噛むことで唾液分泌がよくなって消化を助けます。

（参考資料 ウイルスと闘える体を作る食事術 栗原毅先生）

（参考資料 月刊学校の食事・薬局の健康情報誌 ライフ）

## 時間がたっぷりあります♪料理を試みませんか？

### ～みそけんちん汁～ 材料はなんでもO.Kです

とうふ	こんにゃく	①油揚げ・にんじん・大根・こんにゃくは短冊切り
油あげ	しめじ	さといもは厚めのいちよう切り、ごぼうはさがき、
さといも	ねぎ	しめじはほぐし、ねぎは小口切り。
にんじん	ごま油 ②鍋を熱してごま油をひき、とうふをくずしながら炒める。 みそ ③にんじん・ごぼう・こんにゃくも炒め、だし汁を入れて煮る。 塩 ④一煮立ちしたら油揚げ・さといも・大根・しめじも加える。 だし汁 ⑤材料が柔らかくなったら、みそと塩で味を整え、ねぎを 入れてできあがり。	
大根		
ごぼう		

☆具だくさんのお汁で、栄養たっぷり♡

### ～ひじきの五目和え～ (2人分)

小松菜	10g	① 小松菜2cm。にんじんは千切り。
にんじん	5g	キャベツは短冊に切る。
キャベツ	20g	野菜を茹でて冷ます。
もやし	20g	
干しひじき	2g	② ひじきは戻して茹でて冷ます。
ローストアーモンド	10g	③ ちりめんじゃこ、アーモンドは炒る。
ちりめんじゃこ	6g	④ ドレッシングを作り食材を和える

〔ドレッシング〕

砂糖	小さじ 1/2
酢	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
ごま油	小さじ 1/2
食塩	少々



★ ドレッシングは市販の和風ドレッシングでもいいですよ。  
ちりめんじゃこは炒って使うと生臭さが消えますよ♪  
また、市販のミックスナッツを刻んで入れてもいいですよ

### ～みそドレッシング～ (4人分)

・白みそ	大さじ1強
・三温糖(白砂糖でもO.K)	8g
・酢	大さじ1弱
・濃い口しょう油	小さじ1/2
・ごま油	小さじ1/3

生野菜・茹で野菜・電子レンジ  
加熱した野菜などにかけて  
食べてね♪

すべての調味料をよく混ぜる。  
※給食では火にかけて加熱しています  
(電子レンジでもいいですよ)



夜間部の給食に取り入れたメニューの一部です

### ～ジャーマンポテト～ (4人分)

・じゃが芋	中2個	①じゃが芋1cmのいちよう切り
・玉ねぎ	1/2個	玉ねぎ薄切り・パセリみじん切り
・ベーコン	20g	ベーコン1.5cmくらいに切る。
・パセリ	少々	②じゃが芋はゆでておく (電子レンジでもO.K.)
サラダ油	小さじ1弱	③サラダ油を熱し、ベーコンをカリカリ
食塩	小さじ1弱	に炒めて、玉ねぎを加えしんなり
こしょう	適量	するまで炒める。②のじゃが芋も
酢	小さじ1強	加え、食塩・こしょうで味をつける。 仕上げに酢を加えてできあがり♡

### ～ピリ辛豚丼～ (4人分)

・豚肉	250g		①にんじんは、短冊切り・ごぼうは
・にんじん	1/3本		さがき・玉ねぎ1cmのくし切り
・玉ねぎ	1個	サラダ油 5g	ねぎは、1cmに切る。
・ごぼう	10cm	酒 10g	②サラダ油を熱し、肉・野菜・こん
・切りこんにゃく	100g	砂糖 15g	にゃくを炒めて、調味料を入れ
・しょうが	1かけ	しょう油 25g	味をつける。仕上げに唐辛子♪
・にんにく	1かけ	酢 10g	③ご飯の上のにのせていただきます。
・葉ねぎ	2本	唐辛子 少々	

☆ピリ辛は、食欲が落ちているときでもおいしく食べられますよ♪

### ～厚揚げの肉味噌ソース～ (4人分)

・小さめの厚揚げ	4個	①厚揚げはレンジで温めてからトースターで
・かぼちゃ	100g	少し焦げ目をつける。
・肉みそソース		②かぼちゃは一口大に切りレンジで加熱する。
豚ミンチ	40g	③肉みそソースの野菜をみじん切りにし、肉と一緒に
玉ねぎ	小さめ1/2個	ごま油で炒める。火を弱めて調味料を加える。
白ねぎ	1/2本	④厚揚げとかぼちゃを盛りつけ、ソースをかける。
赤みそ	大さじ1と1/3	
さとう	大さじ1と1/3	
みりん	小さじ 2/3	
しょうゆ	小さじ1	
ごま油	小さじ 1/2	