

給食だより 12月号

文教大学付属病院
12月1日発行
～入院患者さん向け～



こんにちは。栄養科です。
月が替わり12月になりました。
2016年も残すところあと1か月です。
この1年について振り返ってみてはいかがでしょうか。

★12月22日は「冬至」です。

冬至とは、太陽が軌道上の最も南にやってくる時。
そして、一年の中で一番昼が短く、一番夜が長くなる日のことです。



そんな冬至にまつわる食べ物といえば「かぼちゃ」と「ゆず」ですね。
冬至の日に「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入浴したりすると、
魔除けになり風邪を引かないと言われていました。
今月は、そのふたつの食べ物に含まれている栄養素について紹介していきます！

★「かぼちゃ」と「ゆず」の栄養素



かぼちゃ

主な栄養素→β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE
β-カロテンは油と一緒にとると吸収率が上がります。
ビタミンC,Eはともに抗酸化作用があり一緒にとると相乗効果で、がん予防に効果があるといわれています。

主な栄養素→ビタミンC
明時代の薬学書「本草綱目」には「ゆずはよい香り(ユズノン)で脳を刺激し、気分をよくして血行を促進し、冷え性や神経痛、胃痛、二日酔いを治す」とかいてあります。



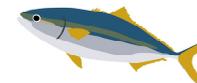
ゆず

★他にも気になる！12月の旬の食べ物



ぶり

ぶりは、関西では年越しの祝いに欠かせないめでたい出世魚の代表格です。
脂質が多く、血液の流れをよくするEPAやDHAが中心になっています。
また、良質なたんぱく質、ビタミンDを中心としたビタミンやミネラルが豊富です。
ぶりといえば「ぶり大根」ですが、ぶりは大根と煮ると生臭みがでません。



白菜

約95%が水分ですが、抗酸化作用のあるビタミンCが豊富。
煮込むと、グルタミン酸が増えてさらにおいしくなります。
また、漬物にすると食物繊維が多くなり、ぬか漬けだと糖質の代謝を促す
ビタミンB1が4倍になります。



12月の院内食にも旬の食材をつかった献立があるので、
どうぞ旬の食材を楽しんでみてください♪

★院内感染にご注意を！ウイルスに負けない体に！



当院では、院内感染を防ぐために「手洗いうがい」を徹底しています。
患者さん一人一人のご協力をよろしくお願いいたします。

ウイルスから身を守るために「手洗いうがい」は必要不可欠ですが、旬の野菜で風邪を引きにくい体質をつくることのできるのです。旬の野菜はハウスでつくられたものに比べて栄養価が高く、農薬の使用量が少ないというメリットがあります。

これらの旬の野菜を効率よく摂取するには、寒い冬にぴったりなスープにすることがオススメです！また、捨ててしまいがちな「皮」の近くに栄養成分が多いもの、香りや味の濃いものがあります。これは、食材を無駄にしない「エコ・クッキング」にも繋がります。栄養満点の旬の野菜スープで体を温めて、ウイルスに負けない体づくりをしてみませんか？



参
考
文
献

「新しい栄養学と食のきほん辞典」
監修者:井上正子 出版日:2010年5月10日
「食べて治す・自分で治す大百科」
編者:主婦の友社 出版日:2004年9月1日

給食だより 12月号

文教小学校

いよいよ冬休みが近づいてきましたね。冬は寒く、乾燥した空気で風邪をひきやすい時期です。またクリスマスやお正月はどうしても食べ過ぎてしまう時期でもあります。そんな体調を崩しやすい冬に、おすすめの野菜とレシピを紹介します

メリークリスマス☆
プレゼントを持って
きたよ!!



芽キャベツ
ビタミンB6が多く含まれている芽キャベツは体を温める力があるから、寒い冬におすすめ!

ほうれん草
ほうれん草に含まれる**ビタミンA**には風邪をひきにくくする力があるよ!

だいこん
カルシウム、鉄、ナトリウムなど体の調子を整えてくれるミネラルが豊富に含まれているよ! 特にだいこんの葉っぱには多く含まれているんだ!

にんじん
にんじんは秋から冬に味がとてよくなるよ。また、**ビタミンA**やお腹の調子を整える、**食物繊維**が含まれているよ!

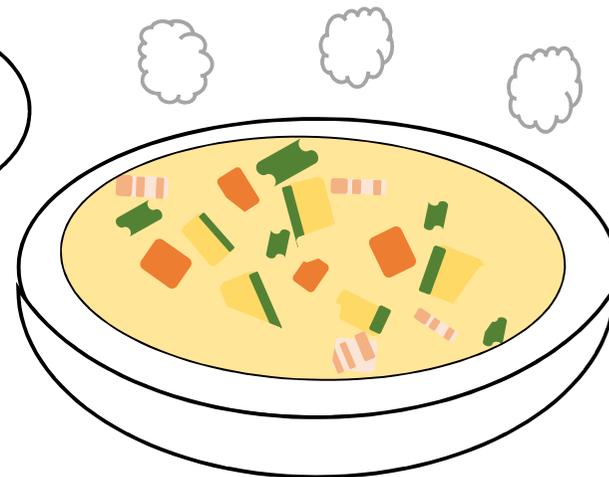
かぼちゃ
かぼちゃに**ビタミンA**が含まれているので風邪予防や体を温める力のある**ビタミンE**が含まれているよ!

なにができるのかな...?



おすすめ冬野菜を使って料理を作
るよ!!

できたよ~~~
たくさん食べて
ね!



必要な材料

玉ねぎ...中1個
にんじん...小1本
かぼちゃ...1/2個
ほうれん草...1/2束
ベーコン...6枚
ホワイトシチュールー...180g
サラダ油...大さじ1
水...1400ml
牛乳...300ml

作り方

- ①玉ねぎ、かぼちゃ、ベーコンを一口大に切る。にんじんはいちょう切りにして、ほうれん草は茹でて3cmの長さに切る。
- ②厚手の鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、ベーコンを炒める。かぼちゃは別茹でておく。
- ③玉ねぎがしんなりしてきたら分量の水を加え、10分煮込む
- ④②に分量のシチュールーを加え、5分煮込む
- ⑤ほうれん草とかぼちゃを加え牛乳を入れてひと煮立ちさせ完成。

うわ~~~!!とってもおいしそうだね。

シチューだったら体も温まるし、含まれる風邪を予防してくれる**ビタミンA**がほうれん草、にんじん、かぼちゃにも含まれているから冬にピッタリの料理だね!!



冬の野菜をたくさん食べて病気にも負けない体を作ろう!!



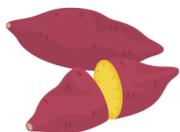
10月の給食だより

2016年10月1日

10月になり秋が深まってきましたね。秋といえば収穫の秋、いろんな食べ物が旬の時期を迎えておいしくなっています。みなさんは秋の旬といえば何を思い浮かべますか？今月は、今季おいしく食べられる定番の旬味を紹介していきます。

さつまいも

かぜの予防や肌荒れなどに効果のあるビタミンCを多く含みます。ゆっくり加熱することでとても甘くなります。



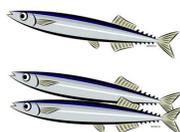
かぼちゃ

食物繊維やカリウム、β-カロテンを多く含みます。β-カロテンとは、からだの中でビタミンAに変わっているような働きをして、健康を維持してくれます。



さんま

DHAやEPAという体にいい脂肪酸をと多く含み、これらはからだの悪いコレステロールを減らしてくれる働きがあります。



かき

β-カロテンやビタミンCを多く含みます。特にビタミンCは柿1個で一日の必要量をに匹敵するくらい豊富です。



さけ

鮭のピンク色の正体はアスタキサンチンという色素で、ビタミン類よりも強い抗酸化力を持っています。DHAやEPAも多いです。



きのこ

しめじやしいたけ、まつたけなど多くの種類が旬を迎えます。ビタミンEやミネラル、便秘予防に効果のある食物繊維などが豊富です。



簡単！秋の食材を使ったおいしいレシピ

鮭とさつまいものクリームシチュー

どうして旬の食べ物は

おいしくて栄養価が高いの？

旬とは、食べ物にとって「いちばん生育条件の良い環境で育てられ、いちばん成熟している時期」。そんな旬の時期に収穫された、獲られた食べ物は、ほかのどの時期に比べていちばんおいしいものなのです。さらに栄養価も最も高い状態にあり、2倍以上高くなるものもあります。季節に合った旬の食べ物を食べることは、いろんな利点があるんです。



《材料》

・鮭	2切れ
・さつまいも	1/2本
・玉ねぎ	1個
・ぶなしめじ	1パック
・ブロッコリー	1/2株
・シチューのルー	1/2箱
・バター	20g
・牛乳	100ml
・水	600ml

《作り方》

- ① ぶなしめじは小房に分け野菜類はすべて一口大に切る。
- ② 鮭は皮を取り4等分に切る。
- ③ 鍋にバターを熱し、玉ねぎ、ぶなしめじを炒めて水を加える。
- ④ 10分ほど煮たら、さつまいもを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ルーを割り入れしばらく煮込み牛乳を加える。
- ⑥ 鮭、ブロッコリーを入れてひと煮立ちさせて出来上がり。

お米もおいしくなります。

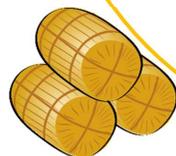
この時期になると、お米が収穫の時期を迎えて、新米が売り出されます。新しいお米は水分が多くつやつやで粘りがあり、色が白く香りが高いのが特徴です。古米との違いは、炊き上がったご飯を食べ比べればすぐにわかるくらい、見た目や味に違いがあります。

新米のおいしい炊き方

★洗米は、すぐようにやさしく洗います。米粒が割れないように洗うことで炊きあがりの見た目や粘り気よくなります。

★洗米後は、水に浸したまま時間を置く「浸水」をしましょう。1時間ほど置いておくことで、お米が水分を吸ってふつくら炊き上がります。

★新米は古米に比べて水分が多いので、2～3%程度水を減らして炊くのがいいといわれています。



食欲の秋ですが…クイズです

秋はおいしいものがいっぱい！でもあんまり食べたら太っちゃう！

ダイエットだからといって1日2食にしているのひと、一日3食の人がいたとしたらどっちが太りやすいでしょう？



正解は… 1日2食の人です。

意外ですが、一日の食事数が少ない人のほうが太りやすいんです。空腹状態が長く続くと、ご飯を食べたときに体がより吸収して蓄えようとするので脂肪がつきやすくなってしまいます。せつかく栄養価の高い旬のものがたくさんある秋ですから、1日3食バランスよくしっかりとって、旬の食材を楽しみましょう。

給食だより

12月号

花小学校

12月のテーマ

かぜ
風邪に負けない体を作ろう！！

冬の野菜には、栄養とおいしさがいっぱい！
これから僕が紹介するね！！

だいこん
大根

- ・消化酵素のアミラーゼが働いて消化を良くしてくれる。
- ・ビタミンC、カルシウムを多く含んでいる。

はくさい
白菜

- ・体を温めてくれる。
- ・芯のところにビタミンC、カルシウム、B-カロテンが含まれている。



ほうれん草

- ・風邪予防や肌の調子を整えてくれる。
- ・にいい栄養素をたくさん含んでいる。



ごぼう

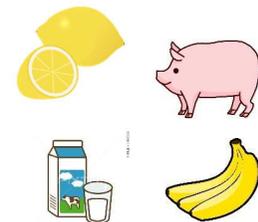
- ・食物繊維を多く含んでいるため、腸の働きを整えてくれる。

よぼう
風邪を予防するポイント

- ・十分に睡眠を取る
- ・適度な運動
- ・極度な厚着、薄着
- ・手洗い、うがいをしっかりする
- ・乾燥しないように換気する
- ・バランスの良い食事とビタミン補給

★風邪予防に効く栄養素★

- 「ビタミンC」…体の免疫をつけてくれる
- 「ビタミンB1群」…体のエネルギーを作ってくれる
- 「ビタミンB2、B6」…鼻やのどの粘膜を強くしてくれる



風邪を早く治すには…？

- ・たくさん寝る
- ・水分を多く摂る
- ・栄養があるものを食べる



冬至には、かぼちゃを食べよう！

冬至とは、1年の中で最も日の当たる時間が短い日のこと。

なんで冬至にかぼちゃを食べるの？

保存が効き、ビタミンAやカロテンが豊富に含まれているため、栄養をつけて風邪や病気にならないように。

クイズ かぼちゃは、漢字でどのように書くでしょうか。

1. 西瓜
2. 南瓜
3. 胡瓜

答え：2. 南瓜



10月

給食だより

031

平成27年10月1日
文教小学校

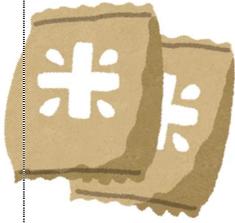
スポーツ、行楽、芸術、読書、そして味覚の秋がやってきました。過ごしやすい季節ですが、朝夕は冷え込むこともあります。体調を崩さないように規則正しい食生活を心がけ、充実した日々を心がけましょう！



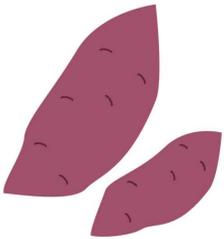
旬の味覚を味わおう！



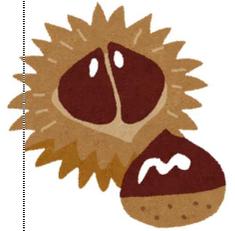
秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物が多く採れるだけでなく、1年のうちで最もおいしく、栄養価が高くなる時期のことです。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中手に入れることができますが、この季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか？



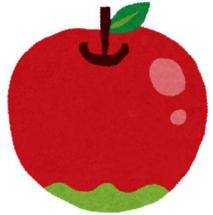
新米は、精米してから時間が経っていないため、酸化が進んでおらず**旨い**が**爽やか**です。そのため、真っ白でつやつやのお米が食べられるよ！！



風邪の予防や、疲れをとってくれる**ビタミンC**を多く含んでいるよ！
でんぷんに守られていて加熱しても**ビタミンC**が壊れにくいよ！



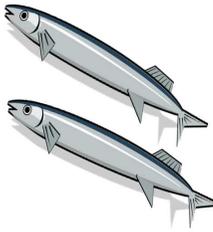
板チョコ 1枚＝甘栗93個分にもなるため、いつものおやつよりも**カロリーオフ**できるのでおすすめです！
また、鉄分を含むため、**貧血予防**にぴったりです！



日本には約20種類のりんごがあるよ！これからの季節、お店でお気に入りのりんごを見つけても楽しいね！また、有機酸を含んでいるため、**腸内環境**を良くしてくれるよ！



柿に含まれる**ビタミンC**の量は、日本人がよく食べる果物の中で**トップクラス**だよ！
「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほど**栄養価**が高いんだよ！



さんまの脂には**DHA**というものが多く含まれています。これは、記憶力を高めたり、脳の細胞を活性化してくれるよ！

旬の食材を使ったレシピを紹介

【香ばし秋の魚ときのこの炊き込みご飯】



(材料)	
米	2合
水	350cc
さんま	2匹
きのこ類	
(しめじ、舞茸、しいたけ、えりんぎ等)	100g
にんじん	20g
生姜	1片
三つ葉、すだち、胡麻	お好み
(調味料)	
醤油	大さじ2
酒	大さじ2
ほんだし	小さじ1/2
塩	2つまみ

(作り方)

1. さんまの頭とワタをとり、半分に切ってグリルで焼く。
2. 人参、しょうがを千切り、きのこを混ぜやすいように切ったり、ほぐす。
3. 米をとぎ、ざるで水を切り、炊飯器に入れ、調味料を入れ軽く混ぜる。
4. 3に2をいれて炊き込む。
5. 炊き上がったらさんまの骨を取り除き、お好みですだち・三つ葉・ゴマを混ぜれば完成。



【炊飯器で簡単！秋の実りケーキ】

(材料)

ホットケーキミックス	200g
卵	1個
炭酸水	200cc
さつまいも	中1本
かぼちゃ	大1/8個
栗	8粒



(作り方)

1. さつまいもとかぼちゃは蒸すかレンジでチンをして柔らかくする。
2. ボウルに卵を割って、ホットケーキミックス・炭酸水を入れ混ぜる。
3. 油を塗った炊飯釜に2を入れさつまいもとかぼちゃと栗を並べてスイッチ on！
4. 焼きあがったらお皿にひっくり返して完成！





3月の給食だよ!



文教小学校 2016年3月3日

3学期も残りわずかとなりました。3月は締めくくりの月です。
1年間の生活を振り返り、新たな生活をスタートさせる準備をしましょう!

「朝ごはんの大切さ」

1日を元気で過ごし、生活リズムを整えるために大切な朝食。
朝食は、寝ている間に下がった体温を上げ、脳にエネルギーを補給するなどメリットしかありません。しかし、最近は寝坊や忙しいなどの理由で朝食を食べない人が多いですが、朝食を抜くとデメリットしかありません。
脳にエネルギーが運ばれないことにより、遊びや勉強に対する集中力が欠け、肥満になりやすくなります。正しい習慣は一生もの!

家族みんなで朝食を食べる習慣をつけましょう!

～朝ごはんに適した食材～

	～バナナ～ ミネラルが豊富に含まれているため集中力が上がる		～リンゴ～ 疲労回復効果があり、腸にいい
	～卵～ 質のいいタンパク質やビタミンが豊富に含まれている		～ほうれん草～ 脳に必要な成分がたくさん含まれている
	～ブルーベリー～ 筋肉によく、集中力を上げてくれる		～柑橘系の果物～ ビタミンが豊富に含まれていて、目覚めにいい

3月といえばひな祭り



ひな祭りといえば菱餅!

菱餅にはたくさんの意味が込められています。

ピンク→厄除け・健康

白→子孫繁栄・長寿

緑→厄除け

また、お餅の順番にも意味があります!

「雪の中から、若葉萌え、若葉の上に、花開く」

～雪の中から新芽が芽吹き、新芽の上にはやがて桃の花が咲く～

素敵な言葉ですね。言葉の意味を知ればより一層ひな祭りを楽しめます!!

間食の取りすぎはダメ!

子供たちが大好きなおやつ。チョコレートやクッキーは大人も大好きです。
しかし、近年お菓子の食べ過ぎや偏った食生活の影響で肥満児が増えているのが問題となっています。お菓子にはたくさんの糖分が含まれているため、過剰に摂取すると一日に必要なカロリーを簡単にオーバーしてしまいます。虫歯や味覚障害にもなる危険があります。



どちらも
約 500kcal



間食は時に食事一食分のカロリーを上回ることもあるので
十分気を付けましょう!

まだまだ流行中のインフルエンザにならないために
ご飯をたくさん食べて丈夫な体を作ろう!

平成 28 年度 10 月 1 日



きゅうしょくだより



10 月になり、少し寒い季節になってきました。朝夕は特に冷えることがあります。体調を崩さないように規則正しい生活を送りましょう。

みどり小学校の低学年のみなさんは学校の横にある、大きな畑で芋掘り会が行われました。保護者の方も多くの方にお集まりいただきました。おかげで、おいしい焼き芋をみんなていただくことができました。家庭のほうでも、秋の収穫物を食べて秋を楽しんでください。

しゅん しよくざい ～旬の食材をたべよう！～



さつまいも
食物繊維とビタミン C を含
む栄養たくさんの食材

きのこ類(松茸・椎茸)
ビタミン D を多く含み、美肌効
果抜群



米
からだを動か
せるエネルギ
ー源の炭水
化物が豊富

そのほかにも…

秋にはカルシウムを多く含む魚が旬を迎えます。最近、さかなを食べることが減っています。その理由に魚嫌いのこどもが増えていることが挙げられています。魚には多くの重要な成分が含まれているので、工夫しながら食べていきましょう。



魚に含まれる成分

- DHA→運動能力の向上や生活習慣病のよぼう
- EPA→花粉症やアレルギーの抑制や血圧低下につながっていく

旬なさんまクイズ

Q おいしいさんまのみきわめかたとは？

- ① 小さなもの
- ② 目がみどりいろのもの
- ③ 口先がきいろいもの

答えは次のページへ▶

食事と運動の関係



食事は栄養バランスを考える事が重要です。

痩せるというのは体脂肪を燃やしてエネルギーに変えるという事ですから、適度な筋力が必要です。体を動かし筋肉を使い代謝を上げると、血行が促進され体温が上昇します。これで初めて体脂肪が燃え始めるという仕組みです。

食事と運動のバランスを考えながら、適度な運動をしていきましょう

10月10日は体育の日

1964 年に開催されたオリンピック東京大会の輝かしい成果と感動を記念して
「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」



として国民の祝日に制定されました。

～体育の日の歴史～

1961 年に制定された「スポーツ振興法」では 10 月の第一土曜日を「スポーツの日」としていましたが、この日は祝日ではありませんでした。

その後、1964 年に日本で初めて五輪大会「東京オリンピック」の開会式が開催されたため、それを記念して 1966 年から東京オリンピックの開会式のあった 10 月 10 日を「体育の日」として祝日に決めました。

2000 年(平成 12 年)からは「ハッピーマンデー法案」の制定により、10 月の第 2 月曜日が体育の日とされています



これから、冬本番になり寒さが続くので、

風邪予防をしっかりしましょう。



手洗い



うがい



マスク

インフルエンザの予防接種をし、お互いに移らないよう心がけましょう。

10月もおいしい食べ物をたくさん食べ、元気に運動し、よく睡眠をとりましょう

クイズの答えは.....③

◆評価のポイント

(わかりやすさ・読みやすさ)

- 興味を引くようなタイトル
- 図や写真の活用
- 文字サイズやレイアウトの工夫
- 適度な情報量 (多すぎず、少なすぎず)

(テーマの明確さ)

- 何を伝えたいのか
- 誰に読んでほしいのか

(アウトラインの継承)

- アウトラインが反映されているか
- アウトラインにしたがって作成されているか