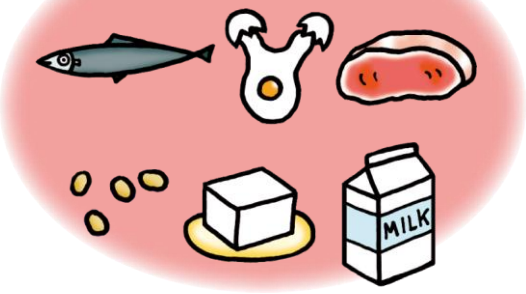
いよいよ 12 月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

栄養バランスを考えた食事で寒さに負けない体をつくろう！

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに負けない抵抗力をつけよう！（ビタミンA、C）

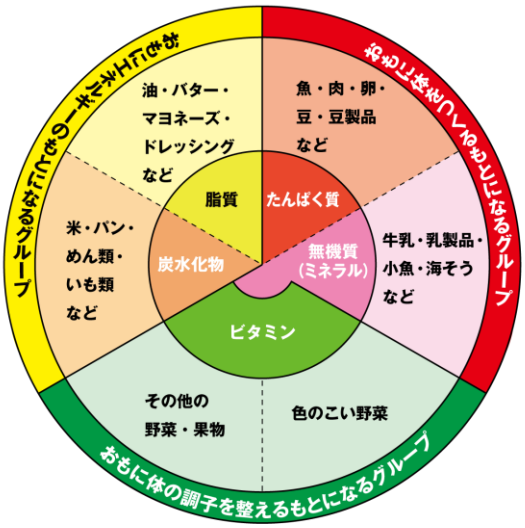
おかずをしっかり食べて体力をつけよう！（たんぱく質）



ぽかぽか、体を温めよう！（脂質）

※少ない量で効率よく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。

五大栄養素とは



五大栄養素は、炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質（ミネラル）、ビタミンの5つの栄養素で、健康な体を維持し、成長するために欠かせないものです。家庭科ではこれをもとに栄養バランスのとれた献立を考えていきます。

さらに五大栄養素の考え方を、少し簡単にして、食品をおもな栄養のはたらきで3つのグループに分ける指導も学校ではよく行われます。炭水化物と脂質を多く含む食品はおもに体のエネルギーになる「黄」のグループになり、たんぱく質、無機質（ミネラル）はおもに体をつくるもとの「赤」のグループ、ビタミンはおもに体の調子を整える「緑」のグループになります。

ただし、どの食品にも、1つだけでなくさまざまな栄養素が含まれています。「この食品にはこの1つの栄養素しかない」と誤解しないように気をつけましょう。たとえば成長期に欠かせないビタミンB群は、野菜だけでなく、あまり精製していない穀物や魚、肉にも多く含まれています。

なお、栄養のことで何か心配なことがありましたら、栄養教諭までお気軽にご相談ください。

作ってみませんか？

さけのマヨホイル焼き

旬のさけには良質なたんぱく質だけでなく、体によいはたらきをするEPA、DHAのあぶらや、日照時間の短い冬にとくにとりたいビタミンD、かぜ予防に役立つビタミンA（カロテン）やビタミンEが多く含まれます。ホイルに包む作業はお子さんにもぜひ手伝わせてください。

作り方

①さけに塩、こしょうをふり、しばらくおく。
②たまねぎ、ピーマン、にんじんを千切りにする。
③アルミホイルにさけをのせ、マヨネーズをぬり、②の野菜をのせ、ホイル上部をしっかり閉じる。
④③をフライパンにのせ、ふたをして約 15 分くらい弱火で蒸し焼きにする。
⑤好みでしょうゆまたはポン酢をかけて出来上がり。

材料（4人分）

生ざけ切り身……4切れ
マヨネーズ……大さじ4
塩・こしょう……少々
たまねぎ……中サイズを半分くらい
ピーマン……1個
にんじん……中サイズを5分の1

アルミホイル