

❄️ 冬野菜であったか風邪予防！

寒い冬の季節がやってきます。この時期は、空気が乾燥し風邪をひきやすいですね。そのため、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザの予防も大切です。

そこで普段の食事で、風邪に負けない体を作るポイントをご紹介します。



その① 食事は1日3食しっかり食べよう！

その② 1食で栄養バランスをとろう！



朝食で、体に元気スイッチが入ります。

昼は、最も代謝が良く午後の活動源。

夜8時以降の夕食は体内に脂肪が蓄積しやすくなります。早めに食べて、消化の良い食事を。



副菜

野菜、海藻、きのこ、こんにゃく。ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く体の調子を整えるもの。毎食1~2皿を目安に

主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品。たんぱく質が多く筋肉や血液のもと。
毎食1皿を目安に



主食

ご飯、パン、めんなど炭水化物が多く、脳や体のエネルギー源になるもの。毎食1品

汁物

野菜や海藻、きのこ、こんにゃくを入れて第2の副菜に！

その③ 冬野菜を食事に活用し、代謝力と免疫力を高めよう！

その④ 温まる食材に注目

【冬野菜の特徴】ビタミンやカロテンなどの栄養素を多く含んだ食品がたくさん！免疫力を高めて風邪予防にも効果的です！

【特徴】体を温めると代謝機能や血流も良くなり、さらに免疫力もアップします！



かぶ れんこん ほうれん草 大根 白菜 ねぎ など



にんにく 根生姜 唐辛子

冬野菜をたっぷり使った温かい料理がおすすめです！





冬野菜活用あったかレシピを紹介



◆ 豆乳けんちん汁（4人分）

〈作り方〉

・大根	100g
・人参	40g
・ごぼう	20g
・しめじ	50g
・厚揚げ	40g
・こんにゃく	50g
・長ねぎ	1/8本
・だし汁	3カップ
A	
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1
みりん	小さじ1
・豆乳	1/2カップ
・塩	小さじ1/4

- ① 大根と人参は皮をむき、3cm短冊切り。
- ② ごぼうは皮をこそげてささがき。
- ③ しめじは石づきをとり小房に分ける。
- ④ 厚揚げは5ミリ位の厚さで食べやすく切る。
- ⑤ こんにゃくは3センチ長さの短冊切りにし、湯通しする。
- ⑥ 長ねぎは小口切り。
- ⑦ 鍋にだし汁とAの調味料を合わせて火にかけ、①・②・③を入れて煮る。沸いてきたら④・⑤を加えてひと煮し、長ねぎと豆乳を加えて、すぐに火を止める。
- ⑧ 最後に塩を加えて味を調える。

豆乳は熱で凝固しやすいので、加えてすぐ火を止めましょう！



（1人分栄養価）エネルギー57kcal、たんぱく質3.0g、脂質1.6g、カルシウム47mg、食物繊維2.0g、食塩相当量0.7g

◆ カレーひつまみ（4人分）

〈作り方〉

・小麦粉	200g
・水	120ml弱
・鶏もも皮なし肉	120g
・酒	少々
・玉ねぎ	120g
・しめじ	80g
・人参	60g
・ごぼう	60g
・長ねぎ	60g
・だし汁	1300ml
B	
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1/4
カレー粉	小さじ2

- ① 小麦粉に水を少しずつ入れて、耳たぶ位の固さになるまでよくこね、1時間位ぬれ布巾をかけてねかせる。
- ② 鶏肉は一口大に切り、酒を振っておく。
- ③ 玉ねぎはうす切り、人参はいちょう切り、ごぼうはささがきにする。
- ④ しめじは、石づきをとり、小房に分ける。
- ⑤ 長ねぎは斜め切りにする。
- ⑥ 鍋にだし汁を入れ③、④を入れて煮る。煮立ってきたら、②の鶏肉も加え、あくを取りながら煮る。
- ⑦ カレー粉はフライパンで乾煎りし、Bを合わせておく。
- ⑧ 野菜が煮えたら、Bで調味する。
- ⑨ ①を手で薄くのばし、食べやすい大きさにちぎって、鍋に入れる。
- ⑩ 最後に⑤の長ねぎを入れ、火を止める。

郷土料理をカレー味でアレンジ！お子さんも食べやすい味付けです！



（1人分栄養価）エネルギー285kcal、たんぱく質12.4g、脂質2.8g、カルシウム50mg、食物繊維5.1g、食塩相当量2.1g