寒さをふきとばす冬の食事

気温も一段と低くなり風邪をひいてしまう人が増える時期です。風邪の予防には、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。

☆ポイント☆



・たんぱく質をたっぷりと！

たんぱく質は、筋肉を作る働きがあります。筋肉は、体を寒さから守ってくれる働きがあります。また、寒さで失った体力を回復させる効果もあります。積極的に摂りましょう。

・脂質(油)も上手に！

脂質は、少ない量で大きなエネルギーになり、体を温めてくれます。また、体の皮膚や口・喉の粘膜を丈夫にし、風邪のウィルスに対する抵抗力を強くします。

ただし、摂り過ぎには気をつけましょう。

・ビタミンA

ビタミンAは、口・喉・鼻の粘膜を強くする働きがあります。色の濃い野菜に多く含まれています。また、脂質と摂ることで働きも良くなります。



・ビタミンC

ビタミンCは、寒さに対する抵抗力を高め、風邪を引きにくくする働きがあります。野菜や果物にたくさん含まれています。果物も積極的に摂りましょう。

しっかり手を洗いとうがいもしよう！



手には風邪などのウィ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・鼻を通ってウィルスが体内に侵入してきます。

外出後と食事前の手洗いとうがいをすることで風邪予防対策になります。



献立紹介



先月おやつに提供した**「お麩入りアップルパイ」**を紹介します。

〈材料〉 6個分
▽パイシート　1枚
（お好みの大きさに6等分にカット）
▽りんごのコンポート
・りんご　150ｇ
（皮をむき、みじん切り）
・車麩　　2枚
（水で戻し、水をしぼりみじん切り）
・砂糖　　大さじ2
・水　　200ml
▽カスタード
・木綿豆腐　160ｇ
（水切りをしておく）
・牛乳　　30cc

〈作り方〉
① りんごのコンポートは、材料を鍋に入れ煮ます。沸騰したら弱火で水分がなくなるまで、しっかり煮ます。
② カスタードは、材料をボウルに入れ、滑らかになるまでまぜます。
③ オーブンを200℃に余熱しておきます。
④オーブンシートをしいた鉄板に、パイシートを並べます。
⑤パイシートの上に、カスタードをのせ、コンポートをのせ200℃に余熱したオーブンで10～15分焼きます。

※様子をみて時間を調節してください。

手順が多いように感じられますが、栄養満点・罪悪感の少なおやつになってます。ぜひ、作ってみて下さい。