

# 給食だより



2024年11月号

秋が深まり、もうすぐ本格的な冬がやってきます。寒さと乾燥で、風邪を引きやすい季節になりますので、よく遊び、よく寝て、しっかり朝ごはんを食べて、毎日元気に過ごせるようにしたいですね。

## 風邪予防に役立つ栄養素ってなに？

風邪の予防のために食事で気をつけるポイントは、たんぱく質・ビタミンA・Cをバランスよく食べることです。

### ◎たんぱく質

体をつくり、免疫力を高める働きがあります。  
食材：肉、魚、豆腐、卵など



### ◎ビタミンA

鼻やのど、胃の粘膜の形成に欠かせないビタミンです。粘膜や皮膚を強くしてウイルスから体を守り、免疫力をアップさせる働きがあります。  
食材：緑黄色野菜など

### ◎ビタミンC

ウイルスから体を守り、抵抗力を高めたり、コラーゲンの生成を促して皮膚の傷の治癒を促進する働きがあります。  
食材：キャベツ、ブロッコリー、南瓜、みかんなど

### ◎ビタミンE

末梢血管を広げ、血行をよくして自律神経を整え、元気な体にしてくれたり、活性酸素から細胞を守る働きがあります。  
食材：南瓜、赤パプリカ、ツナ缶など

## 「ごま」には栄養がいっぱい！！



ごまを食べると、体にどんないいことがあるのでしょうか。

ごまの約50%は脂質から出来ており、不飽和脂肪酸のリノール酸とオレイン酸を含んでいます。リノール酸は食品からしか摂取できない『必須脂肪酸』と呼ばれる栄養素で、免疫力アップに効果があります。オレイン酸は、悪玉コレステロールを下げる働きがあります。

カルシウムを多く含んでおり、ごま大さじ1杯（約10g）で牛乳100mlと同じくらいのカルシウムを摂ることができます。

ゴマリグナリンという、ごま特有の成分を含んでおり、強い抗酸化作用を持っています。抗酸化作用とは、主に老化防止に効果があります。

鉄の含有量も多く、100gあたり9.9mgの鉄を含んでいます。鉄が不足するとめまいや息切れなどの症状が起きるため、効率よく摂取する必要があります。

ごまの皮は硬いので、すりごまやペーストにすると栄養が吸収されやすいです。

今回は、そんな栄養たっぷりのごまをたくさん食べられるおやつレシピを紹介します。簡単に作れるので、是非ご家庭で作ってみてください。

※ごま、とうもろこしアレルギーをお持ちの方はお控えください。

## マシュマロごまおこし

材料（幼児2人・大人2人分）

マシュマロ … 50g  
バター … 20g  
白いりごま … 40g  
黒いりごま … 5g  
コーンフレーク … 30g

### 【作り方】

- ①コーンフレークとごまを混ぜておく。
- ②フライパンにバターとマシュマロを入れて火にかけ、弱火で溶かす。
- ③②に①を入れて、よく混ぜる。
- ④クッキングシートの上に出して、広げる。
- ⑤粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。
- ⑥食べやすい大きさに切る。

