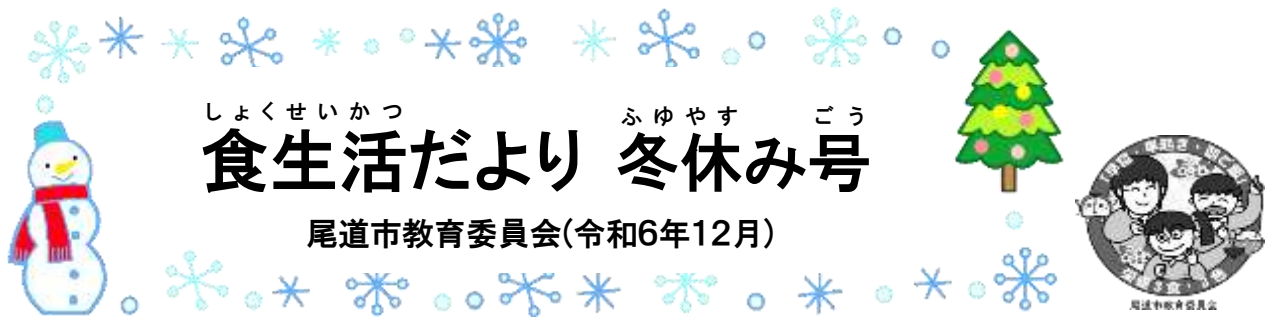




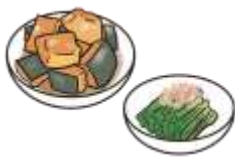
今年もあとわずかになりました。新しい年を元気に過ごすためにも、冬休みも生活リズムをくずさないようにしましょう。

また、お正月は新しい年の豊作や健康を願う行事です。お正月に食べるおせち料理や雑煮は、地域や家庭によりさまざまです。ぜひ冬休みに行事食や郷土料理について調べてみましょう。

免疫力を高めよう！

寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがい、病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めおくことも大切です。免疫力を高めるためにはどのように食べたらよいでしょう。

野菜をたっぷり！ 朝のくだものは金！ 具たくさんのお味噌汁で よくかんで食べる



野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

副菜のお味噌汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具たくさんにして体も温めましょう。

消化がよくなるだけでなく、菌並びもよくします。また、脳に作用して食べすぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

つく じ ば さんぶつ つか りょうり 作ってみよう！地場産物を使ったおせち料理

ひろしまけん せとないかい ちゅうごくさんち ゆた しぜん めぐ うみ さち やま さち ほうふ
広島県は瀬戸内海と中国山地の豊かな自然に恵まれ、海の幸も山の幸も豊富
です。身近な場所で作られたものは輸送距離が短いため新鮮です。地産地消に
より、生産者と地域の元気を育てます。今年のおせち料理は「広島県産」を意識
してみてください。

くわいとれんこんのからあげ～福山市のくわいの生産量は日本1～

【材料(4人分)】

- ・くわい こつぶ 12個
- ・れんこん スライス 1/2節
- ・揚げ油 適量
- ・塩 少々

【作り方】

- ① くわいとれんこんは洗って、
水気をふきとる。
- ② 油で揚げる。
- ③ 熱いうちに塩をふる。

がじつ和え～尾道の郷土料理～

【材料(4人分)】

- ・焼き穴子 1cm幅 120g
- ・ほうれんそう 3cm幅 1束
- ・白ごま 小さじ1
- ・さとう 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・す 小さじ1

【作り方】

- ① ほうれんそうはゆでて、冷まして
しぼっておく。
- ② 白ごまは炒っておく。
- ③ 焼き穴子と①、②と調味料を和
える。

ぎゅうにく やさい ま ひろしまわぎゅう えら 牛肉の野菜巻き～広島和牛を選んでみよう～

【材料(4人分)】

- ・牛肉 うすぎり 100g
- ・ごぼう 細切り 1本
- ・にんじん ひょうし切り 1/3本
- ・さやいんげん 4本
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・さとう 大さじ1
- ・油 適量

A {

【作り方】

- ① 野菜をゆでる。
 - ② 牛肉を広げて野菜を巻く。
 - ③ フライパンに油を熱して、②をころ
がしながら焼く。
 - ④ ③にAを入れて煮る。
 - ⑤ 食べやすい大きさに切る。
- * 鶏肉や豚肉でもおいしいよ。