



朝夕涼しくなり、少しずつ秋らしさを感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋といわれるように運動や勉強に取り組むには最適な季節です。ただ、夏の疲れが出やすい時期でもあります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて体調を整え、充実した学校生活を送りましょう。



食生活で免疫力を高めよう



新型コロナウイルスなどの感染症を予防するためには、日ごろから、免疫力・抵抗力を高めておくことが大切です。食事は免疫力と深く関わっています。食生活について次のことを心がけましょう。

① 1日3食バランスの良い食事を心がけよう

1日3食、主食・主菜・副菜（汁物）のそろったバランスの良い食事が大切です。



ごはん、パン、めん

エネルギーのもとになります。

+



魚、たまご、肉、だいす

体を作り、基礎体力を支えます。免疫細胞を作るもとになります。

+



野菜、海そう、きのこ

体の調子を整え、抵抗力や免疫力を高めます。

+



さらに乳製品や果物でバランスUP

② ビタミンA・C・Eをとろう

◆ビタミンA（緑黄色野菜）

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスが体内に入らないようにします。



◆ビタミンC（野菜、果物、いも類）

ウイルスなどの感染症に対する抵抗力や回復力を高めます。



◆ビタミンE（ナッツ類、ウナギ、野菜）

白血球やリンパ球の働きを良くし、免疫力を高めます。



かぼちゃ モロヘイヤ アーモンド ピーナッツ ごま うなぎ

③ 腸内環境を整えよう

腸内細菌のバランスを整えることは、有害な病原菌やウイルスの体内への侵入を防ぐことにつながります。

◆食物繊維（野菜、果物、きのこ、海そう）

体に良い菌を増やして腸内の環境を整えてくれます。



◆発酵食品（納豆、みそ、ヨーグルト、チーズ）

乳酸菌やビフィズス菌などの体に良い菌がたっぷり含まれています。



なっとう みそ チーズ ヨーグルト ぬか漬け

鶏肉のごまみそ焼き

材料 【4人分】

- ・鶏もも肉切り身 4切
- ・しょうが 少々
- ・料理酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・みそ 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・白すりごま 小さじ1
- ・サラダ油 少々

作り方

- ①しょうがはすりおろす。
- ②ポリ袋に①のしょうがと調味料を入れて混ぜ合わせ、鶏肉を30分以上漬けこむ。
- ③サラダ油をしいたフライパンでこんがり焼く。

※こげやすいので、注意しましょう。
豚肉やサバで作るのもおすすめです！

10月の給食メニューより
ビタミンEを含むごまと
発酵食品のみそを使って
免疫力をアップ！

