



# 12月スクールランチ

令和4年12月  
野々市市中学校給食センター

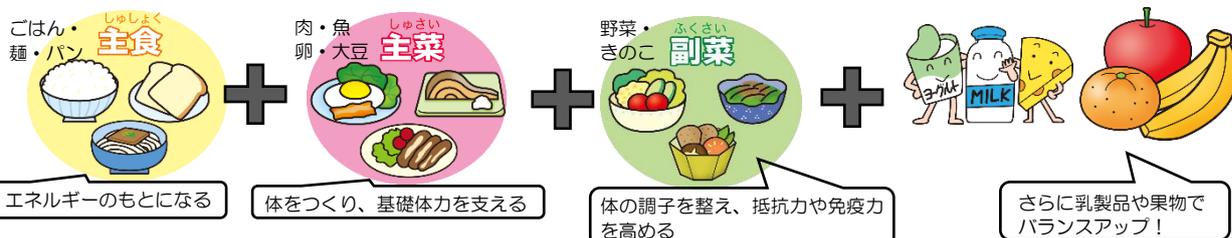
今年も残すところわずかとなりました。日ごとに寒さが増し体調をくずしやすくなります。バランスのとれた食事や手洗いなど、健康管理に注意して風邪に負けない体づくりを心がけましょう。

## 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かかわっています。食生活について次のことを心がけましょう。

### ①1日3食バランスのよ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よい食事が大切です。



### 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早めます。



#### ◆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。



※ビタミンA、C、Eはそれぞれ単独で摂るよりも、一緒に摂ることで効果が高まります。

### 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・海草）

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・味噌・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くさん含まれています。



### 風邪予防 メニュー

## ポークジンジャー



\*材料\*（4人分）

豚ロース肉 50g 4枚  
A 塩こしょう 少々  
A 白ワイン 大1  
（料理酒でも可）  
片栗粉 大2  
揚げ油 適宜

【ジンジャーソース】

しょうが ひとかけ  
三温糖 小2  
しょうゆ 大1  
料理酒 大1  
レモン果汁 小2  
水 大2

\*作り方\*

- ①豚肉にAで下味をつける。
- ②下味をつけた豚肉に片栗粉をまぶして揚げる
- ③ジンジャーソースのしょうがをすりおろす。  
調味料を混ぜ合わせて加熱する。（電子レンジでもOK）
- ④揚げた豚肉にジンジャーソースをかける。