



給食だより



今年も残すところあとひと月となりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気が乾燥して、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。うがいや手洗い、規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけ、冬を元気に過ごしましょう。

免疫力を高めて かぜを予防しよう

免疫力とは、「病気をよせつけない力」のことです。かぜにまけない強い体をつくるために、栄養バランスのよい食事を規則正しくとりましょう。食事の中に免疫力を高める食べ物を意識してとり入れることも大切です。

たんぱく質

を多く含む食べ物

免疫細胞の働きを良くします。肉・魚・卵・乳製品・大豆製品など、いろいろな食品からたんぱく質をとりましょう。



ビタミンA・E・C

を多く含む食べ物

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を健康に保ちます。ビタミンEは、血行を良くします。ビタミンCは、体の抵抗力を高めます。ビタミン類を多く含む野菜や果物を積極的に食べましょう。また、ごぼうや大根などの根菜類には体を温める作用があります。



発酵食品

免疫細胞が多く存在する腸内の環境を良くします。ヨーグルト・納豆・味噌などを積極的に食べましょう。



睡眠と運動も 大切!

「睡眠」は、体の疲れをとり、免疫力を高めます。「適度な運動」は、血液の流れを良くして免疫細胞を活性化させます。



れんこんサラダ

ビタミンC
たっぷり!

材料 【4人分】

- ・れんこん・・・100g
- ・人参・・・20g
- ★ { しょうゆ・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- ・きゅうり・・・1本
- ・ホールコーン缶・・・大さじ2
- ・マヨネーズ・・・大さじ2
- ・白すりごま・・・小さじ1
- ・塩、酢・・・適量

作り方

- ①れんこんとにんじんは皮をむいて、薄くいちょう切りにする。れんこんは酢水につけておく。きゅうりは小口切りして塩をふり、しんなりさせた後、しぼっておく。
- ②鍋に人参と酢水からとり出したれんこんを入れ、ひたひたに水を入れて★の調味料を加えて煮る。煮えたら煮汁をきって冷ます。
- ③②ときゅうり・ホールコーンをマヨネーズと白すりごまで和える。

※れんこんには免疫力を高めるビタミンCが多くふくまれています。煮物やきんぴらだけでなく、サラダでもおいしく食べることができます。ツナやカニ風味がまぼこを加えてもいいですね。

