



食育だより



新年明けましておめでとうございます。

今年も給食室一同、安全でバランスのとれた美味しい給食作りを目指し頑張っていきます。

本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

かぜ予防のポイント



この季節に気になるのが、風邪やインフルエンザの流行です。このようなウィルスなどが悪さするのを防ぐのが「免疫力」です。こうしたウィルスなどの病原体と戦う力が身体に備わっていなければ、人は病気にかかりやすくなり、健康な毎日を送ることができません。自らの「免疫力」をアップしてこの季節を乗り越えましょう。

ポイント1 栄養バランスのよい食事

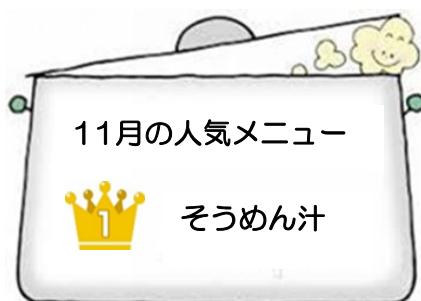
ウィルスに抵抗する抵抗力、免疫力を高めるビタミン
・ミネラルを十分にとり、バランスよく食べましょう

たんぱく質	基礎体力をつけ抵抗力を高める 魚介類・卵・肉類・大豆製品・乳製品
ビタミンA	皮膚や粘膜の健康、また抗酸化作用を保つ いちご・みかん・キウイ・ほうれん草・芋類
ビタミンC	皮膚や粘膜の健康を保つ ほうれん草・人参・南瓜などの緑黄色野菜・うなぎ・チーズなど
亜鉛	皮膚や粘膜の健康維持を助ける 魚介類・赤身の肉・レバー・豆・ナツツ類・大豆製品

ポイント2 身体の中から温める

免疫細胞は体温が上がると免疫活性が高まり、体温が下がると免疫活性が低下すると言われています

身体を温める料理	鍋・雑炊・おじや・うどん・スープなど
身体を温める食品	生姜・にんにく・玉ねぎ・根菜（れんこん、ごぼう、大根など） ニラ・ねぎ・唐辛子など



そうめん汁は大人気で
毎月献立に入っています！
薄口醤油がない場合、白だし
でも代用できます

そうめん汁（4人分）			
そうめん	100g	①	そうめんを半分に折って茹で、ぬめりをすすぎ落とす。
青ねぎ	少々	②	青ねぎは小口切りにする。
かつお昆布だし	800cc	③	かつお節と昆布でだしを取り、
食塩	小さじ1/2		食塩、薄口醤油、料理酒、だしの素で味を整える。
薄口醤油	大さじ1	④	ねぎを入れ、器にそうめんを盛って汁を入れる。
料理酒	大さじ1/2		
だしの素	小さじ1		