



給食だより

担当：苗もんもん 三島

秋は短く、気づけばあっという間に冬本番です。季節が変わって体調を崩しやすい時期なので、インフルエンザや新型コロナウイルス、感染性胃腸炎などの感染症に気を付けたいですね。

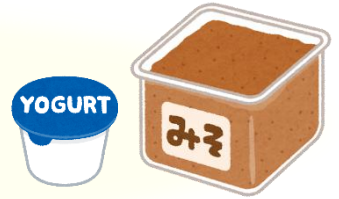
そこで今月は冬の免疫アップについて取り上げてみようと思います。身体を温める食事や、免疫に良い食材を選んでこの冬も元気に過ごしましょう！

<免疫を高める食事で冬を乗り切ろう>

食事から免疫アップを図るポイントは、「体を温める」「抗酸化作用のある食品を取り入れる」「良質なたんぱく質を取る」という事だと思います。ぜひ次に紹介する食品を意識して取り入れてみてください。

① 発酵食品……ヨーグルト・納豆・味噌など

発酵食品に含まれる微生物は腸内環境を整えてくれます。また、微生物のおかげで消化しやすい状態になっていて、消化に必要なエネルギーや消化酵素も少量で済むので健康な体を作ることができます。

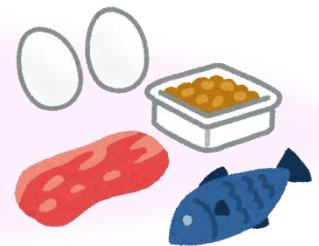


② 冬の野菜や果物……大根・ブロッコリー・白菜・みかんなど

冬の野菜や果物はビタミン C が豊富で、免疫細胞を活性化させ、皮膚や粘膜を丈夫にしてくれる効果があります。また冬野菜に含まれているビタミン A・C・E や、亜鉛・セレンなどのミネラルには抗酸化作用があり、免疫細胞の機能をサポートしてくれます。

③ 良質なたんぱく質……鶏肉・魚・大豆など

たんぱく質は免疫力を維持するために不可欠な栄養素です。特に DHA や EPA などのオメガ3脂肪酸を含む青魚は炎症を抑制する働きがあり、免疫機能をサポートしてくれます。



④ 香味野菜・スパイス……ねぎ・生姜・唐辛子・シナモンなど

香味野菜やスパイスは、摂取すると身体をすぐに温めてくれます。辛味や刺激があるので子どもには適さない食材もありますが、ねぎや生姜などを適量摂取する事で血管を拡張させ、代謝を活性化し、効率的に体温を上昇させます。

♪おすすめレシピ♪

簡単・あったまる♪ しょうがうどん

<材料> (4人分)

- | | |
|------------|------------------|
| ・うどん 4玉 | ★コンソメ 小さじ2 |
| ・豚小間肉 150g | ★酒 大さじ1 |
| ・キャベツ 100g | ★オイスターソース 大さじ1/2 |
| ・にんじん 1/4本 | ★しょうゆ 小さじ2 |
| ・小松菜 1株 | ★おろししょうが 小さじ1 |
| ・油揚げ 1~2枚 | ★塩 少々 |
| ・水 600ml | ・片栗粉 小さじ2 |

<作り方>

- ① 豚小間肉は一口サイズ、キャベツと小松菜はざく切り、にんじんと油揚げは短冊に切る。
- ② 鍋で豚肉を色が変わるまで炒める。
- ③ ②の鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら★の調味料を入れる。塩は味を見て調節。
- ④ 片栗粉で軽くとろみをつける。
- ⑤ 別鍋で茹でたうどんを皿に盛り、④をかけて完成♪