



給食だより



今年も残すところあとわずかとなりました。
今年、例年より早い時期からインフルエンザが流行しています。
手洗いやうがい、十分な睡眠とバランスの良い食事、適度な運動を心がけ、
体調を崩さないように気をつけましょう。



風邪予防におすすめの食事

風邪を予防するためには、1日3食のリズムを保ち、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。

風邪予防に効果的な栄養素として「たんぱく質」や「ビタミン」などがあります。
また、ウイルスなどから体を守るため腸内環境を整えることも大切です。
下記の食品を毎日の食事にバランスよく取り入れてみてください。



ポイント 1 風邪予防に効果的な栄養素

たんぱく質

風邪などの感染症に対する抵抗力を高めます。



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を強くし、体の抵抗力を高めます。



ビタミンC

ウイルスなどの侵入や広がりを防いでくれます。



ポイント 2 腸内環境を整える食べ物

ウイルスなどから体を守る免疫細胞の多くは腸の中に集まっているため、腸内環境を整えることで免疫力が高まります。発酵食品や食物繊維を多く含む食材を食事に取り入れて、腸内環境を整えましょう。

発酵食品



食物繊維を多く含む食材



発酵食品とは？・・・食品に微生物が増えることで起こる変化によって、人にとって安全に食べることができる食品のことです。



今月のおすすめ食材



冬に旬を迎える白菜は、低カロリーながらもビタミンCやカリウム、食物繊維などが豊富で、風邪予防やお腹の調子を整える働きがあります。時折見られる黒い斑点は「ゴマ症」という白菜の成長過程でできる現象です。ポリフェノールの一のため、食べても問題ありません。

毎月19日は、「食育の日」です。
旬の食材をとり入れた料理を提供いたします。

<材料>大人4人分

- 豚ひき肉：150g
- 長葱：20g
- おろし生姜：少々
- 醤油：小さじ1
- 酒：小さじ1
- 片栗粉：小さじ2

肉団子

- 白菜：150g
- 人参：1/4個
- 干し椎茸：2g
- 春雨（乾燥）：20g

<調味料>

- だし汁：600g
- みそ：30g

肉団子汁

Let's Cooking



<作り方>

- 長葱はみじん切りに、白菜はざく切りに、人参は短冊切りにします。干し椎茸は水で戻してせん切りに、春雨はお湯で戻します。
- ボールに、肉団子の材料を全て入れよく混ぜ合わせ、一口大に丸めます。
- 鍋にだし汁と白菜、人参、干し椎茸を入れ煮て、火が通ってきたら肉団子を入れて煮ます。
- 春雨を加え、みそを入れて味付けして完成です。