



食育だより

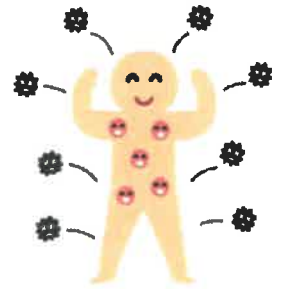
令和 2 年 9 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

細菌やウイルスに負けない体をつくろう！

『免疫力』とは、

免疫力とは、病気などに対抗し体を守ろうとする力のこと。免疫力が高まると病気になりにくくなります。私たちの周りには様々な種類のウイルスや菌等がありますが、免疫力がそれらの脅威から私たちを守ってくれるおかげで、健康的な日々を過ごせます。免疫力が低下すると風やインフルエンザにかかりやすくなったり、アレルギー体質になったりする可能性もあります。身近にできる免疫力アップの活動を始めることで新型コロナウイルスにも負けない体を作っていきます。



★免疫力を高めるポイント

- (1) 栄養のバランスの良い食事
- (2) 適度な運動
- (3) 十分な睡眠
- (4) 生活リズムを整える
- (5) 笑顔 (^_^)
- (6) あわてないで、最新情報を確認！



● ● 免疫力を高める食べ物 ● ●

『ビタミンA・C・E (エース)』 食事の中で意識して摂るといいですね。

抗酸化ビタミン	働き	多く含む食材
ビタミンA(カロテン)	皮膚や粘膜を強くする働きがあります。	レバー、うなぎ 人参、モロヘイヤ、かぼちゃ、ほうれん草、春菊、トマト、大根の葉など
ビタミンC	皮膚や血管や筋肉を丈夫に保つコラーゲンを生成するのに欠かせません。	ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、かぶの葉、ゴーヤー、じゃが芋、果物など
ビタミンE	細胞膜や酸化から守る働きがあります。	魚介類、油脂類、種実類、モロヘイヤ、かぼちゃ、赤ピーマンなど

★ さばのりんごソースかけ

(給食献立より紹介)

<材料>

さば(生)	400 g	(りんごソース)	
酒	10 g	りんご	120 g
しょうが	2 g	玉ねぎ	50 g
かたくり粉	30 g	しょうゆ	20 g
揚げ油		砂糖	10 g
		酢(又はりんご酢)	15 g
		水	40 g



人気のメニューです！



<作り方>

- ① さばに、酒とおろししょうがをふりかける。かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ② りんごと玉ねぎをすりおろす。
- ③ 鍋に②としょうゆ、砂糖、酢、水を入れ軽く火を通す。
- ④ ③のソースで①を和える。又は魚にかける。

