

# 給食だより

遍照保育園

平成29年12月

## 風邪を予防する食事

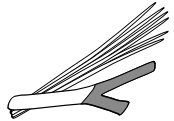
風邪の季節です。うがい・手洗いはもちろんのこと、運動をしたり、しっかりと睡眠をとったりすることは予防につながります。では、食事をする際には、どのようなものを摂ったら良いのでしょうか。

### 1. 体を冷さない

風邪ウイルスの侵入を防ぐためには、外敵と戦う免疫機能を高めることが大切です。体が温まり、血液循環を良くすることで、免疫力は高くなります。

#### ① 体を温める食品

刺激がある食品は、消化を助け、殺菌効果があり、風邪予防に効果的です。



ねぎ・にら



にんにく



たまねぎ



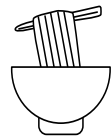
しょうが

※ のどが痛むときや胃腸の調子が悪いときには症状を悪化させる恐れがありますので、控えましょう。

#### ② 体を温める料理



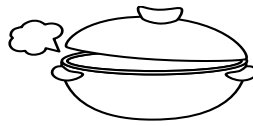
雑炊



うどん



スープ



鍋物

#### <簡単 にら玉スープ> 1人分

にら	10g
にんじん	10g
卵	1/3個
中華スープ	120cc
塩	少々
こしょう	少々

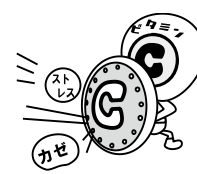
- ① 中華だしを火にかける。
- ② にらを2cmの長さに、人参をせん切りにする。
- ③ 1ににんじんを加えてやわらかくなったら、にらを入れ、ひと煮立ちしたら、溶いた卵をまわしいれる。
- ④ 塩・こしょうで味を調える。

\*うどんやご飯、豆腐を入れておかずスープとしても！

## 2. 風邪の予防に役立つ栄養素と食品

### ① ビタミンC

ウイルス感染や寒さへの抵抗力をつけ、風邪の予防に役立ちます。



いちご



みかん



キウイフルーツ



法蓮草



イモ類

### ② ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入口を丈夫にします。



法蓮草



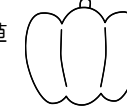
チーズ



うなぎ



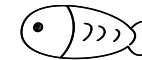
にんじん



南瓜

### ③ たんぱく質

基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。



魚



肉



卵



大豆製品



乳類

### ④ 亜鉛

疲労回復や新陳代謝を活発にし、免疫力を高めます。



レバー



貝



大豆製品