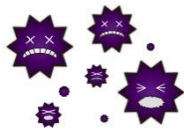




給食だより

2019 年 11 月号
アルタベビー保育園
渡部・沼口

日が沈むのが日に日に早くなり、風が冷たく、冬の気配を感じ始めました。朝・晩の冷え込みが激しくなってきたので風邪を引かないように体調管理に気を付けましょう。気温や湿度が低くなる時期には呼吸器・粘膜の抵抗力が弱まり、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪を引かないためにも、たんぱく質とビタミンをバランス良く摂取するようにしましょう。



風邪の予防食



風邪やインフルエンザを予防するには、ウイルスなどの外敵から体を守る抵抗力を高めておくことが有効です。そのためには栄養バランスのとれた食事をする事が基本ですが、なかでも不足しないように気をつけたいのは体のもとになるたんぱく質と抗酸化作用をもつビタミンです。たんぱく質はのどや鼻の粘膜をつくるもとになります。ビタミンでは、ビタミン A、C、E が大切です。いずれも抗酸化作用があり、免疫細胞の機能低下を防ぎます。ビタミン A にはのどや鼻の粘膜の保護機能を高める働きがあります。

■おすすめの食材■

- ・たんぱく質→鶏肉・大豆・大豆食品
- ・ビタミンA→うなぎ、レバー、人参、かぼちゃ
- ・ビタミンC→果物、緑黄色野菜
- ・ビタミンE→かぼちゃ、アーモンド、鮭
- ・体を温める野菜→ねぎ、しょうが

★ビタミン A と E は、炒め物など油を使って調理すると吸収率が高まります。

■おすすめメニュー■

- ・水炊き→鶏肉や野菜がたくさん食べられます。最後におじやにして食べると食材の栄養が丸ごと摂取できます。
- ・豚汁や具だくさんのスープ→こちらもスープまで全て食べると、食材の栄養が丸ごと摂取できます。

■おすすめレシピ■

風邪予防あったかスープ (2 人分)

材料：かぼちゃ 1/8 個・人参 1/4 本・さつまいも 1/2 本・玉ねぎ 1/4 個・牛乳 200ml・バター10g
顆粒スープの素 小さじ 1.5・水 250ml・塩コショウ 少々・ドライパセリ 少々

- ①かぼちゃは種とワタを取り、皮を削ぎ落す。人参、さつまいもは皮をむいて、各々1cm 角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にバターを中火で熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたら、かぼちゃ、人参、さつまいも、顆粒スープの素、水を加える。煮立ったらあくを取り、蓋をしてかぼちゃが柔らかくなるまで 7~8 分煮て、牛乳を加え、さらに 4~5 分煮る。
- ③塩コショウで味を調え、器に入れ、ドライパセリを散らす。

