

風邪の予防と食生活 ～しっかり食べて体の抵抗力を高めよう！～

寒さが身にしみる季節となりました。風邪は睡眠不足や栄養バランスの乱れなどで、生活が不規則になっているときにひきやすくなります。早寝早起きで生活リズムをととのえて、栄養バランスのよい食事ですっかり予防をして、元気に冬を乗り切りましょう。

・・・風邪を予防する食事・・・

【三度の食事をきちんととりましょう】

ウイルスに負けない体を作るために、三度の食事をきちんと食べ、必要な栄養素をバランスよくとりましょう。



朝食は一日の活力源です。ウイルスに対する抵抗力をつけるためにも大切です。

【旬の野菜や果物を取りましょう】

野菜や果物に豊富に含まれるビタミンA・Cは、皮膚やのどの粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぎます。冬が旬のほうれん草、ブロッコリー、大根、カリフラワー、白菜などを上手に組み合わせましょう。果物もみかんなどの柑橘系を積極的にとりましょう。



【良質なたんぱく質を取りましょう】

肉・魚・卵・大豆に豊富に含まれるたんぱく質は、体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。

・・・風邪をひいたときの食事・・・

熱があるとき



熱によって、水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、補給しましょう。

雑炊
煮込みうどん
スープ
果物 など

のどがいたい、せきがでるとき



口当たりやのど越しのよい食品にします。香辛料や酸味のあるものなど、刺激の強いものは注意しましょう。

茶碗蒸し
ゼリー寄せ
アイスクリーム
など

下痢のとき



体の水分がどんどん失われていきますので、十分な水分とミネラルを補給しましょう。また、胃腸の働きが弱っているので、消化のよいものを食べましょう。

おかゆ
煮込みうどん
豆腐料理
スープ など

免疫力アップ!レシピ紹介

☆☆☆ かぼちゃとナッツの甘辛揚げ ☆☆☆

<材料 4人分>

かぼちゃ 160g
カシューナッツ 30g
揚げ油 適量
水 大さじ2
砂糖 大さじ2
しょうゆ 大さじ1強
みりん 小さじ2.5

<作り方>

- ① かぼちゃは1.5cmの角切りにして、160℃の油で素揚げする。
- ② カシューナッツは150℃の油で素揚げする。
- ③ 水～みりんを鍋に入れ、ひと煮立ちさせてたれを作る。
- ④ ①と②に、たれをからめる。

※カシューナッツは、からいりしても良い。



かぼちゃは緑黄色野菜の特徴である、ビタミンAとCを多く含んでいます。カシューナッツなどのナッツに含まれるビタミンEと一緒に食べると、免疫力を高める「ビタミンA・C・E（エース）」がそろいます。甘辛いタレとよくなじみ、食べやすい一品です。



<作り方>

- ⑤ くわいは皮をむき半月に切り、あく抜きのため茹でる。
- ⑥ 鍋に調味料と水を入れ、にんじん、くわいを煮る。
- ⑦ 油揚げと帆立貝を加えて煮る。
- ⑧ ③を具と煮汁を分け、煮汁と一緒に水加減をして米を炊く。
- ⑨ 炊きあがったご飯に、具を混ぜる。

さいたま市はくわいの一大産地です。
今月の給食は、さいたま市緑区で作った
くわいを使う予定です。



11月28日に実施したシェフ給食について、次回の給食日より報告させていただきます。