



みのり給食だより

令和4年 冬号

新しい年を迎えました。年末・年始は大掃除やお正月などで生活リズムが乱れてしまったという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。食生活のリズムの乱れによって体調を崩してしまう方もいますので、規則正しい生活をし、「免疫力（外敵から自分の身体を守る力）」を高めて、風邪やノロウイルスにかからないようにしましょう。

免疫力を高めるには？



① 規則正しい生活をしましょう。

朝起きる時間や夜寝る時間、3食のご飯を食べる時間などを日々同じにするように心がけ、日中は身体をしっかりと動かして、生活リズムを整えましょう。
たっぷりの睡眠は、その日の疲れを癒してしっかりと身体を休め、心身ともに回復する為には欠かせません。

② バランスの良い食事をしましょう。

主食（お米、パン、麺類などのエネルギー源）、主菜（肉、魚、卵、大豆などのたんぱく源）、副菜（野菜、芋類、海藻などのビタミン&ミネラル）をそろえて、いろいろな食材をバランスよく食べることが大切です。

☆免疫力を高める食材☆

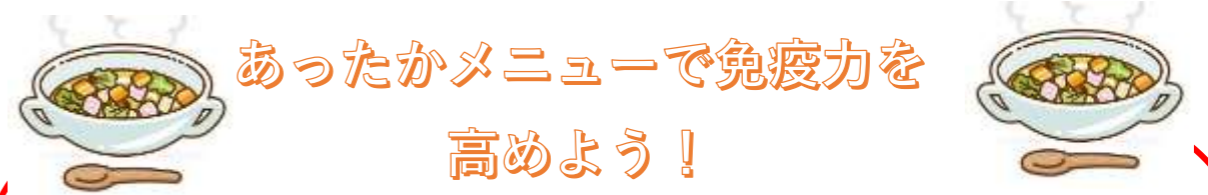
きのこ類（椎茸やえのきなど）や発酵食品（納豆や味噌、しょうゆ、ヨーグルトなど）が免疫力を高めるために有効な食材です。また、ビタミンCにも免疫力を高める効果があり、この時期に美味しいさつまいもやかぶ、蓮根、オレンジなどに多く含まれています。日々の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

【メニュー例】

きのこ類：きのこ鍋、きのこ入りハンバーグ など

発酵食品：納豆ご飯、野菜や海藻のたっぷり味噌汁 など

野菜類：蓮根きんぴら、かぶやさつまいものスープ、冬野菜のコーンシチュー など



あったかメニューで免疫力を高めよう！

☆☆身体を温めると免疫力もアップするよ！！☆☆

野菜あんかけうどん

<材料（4人分）>

- ・うどん 4玉
- ・豚肉 200g
- ・白菜 160g
- ・玉ねぎ 50g
- ・ねぎ 50g
- ・えのき 25g
- ・鶏ガラ 15g
- ・しょうゆ 15g
- ・水 520ml
- ・片栗粉 13g
- ・ごま油 2.5g

<作り方>

- 下準備：豚肉→一口大
白菜→1cmスライス
玉ねぎ→5mmスライス
ねぎ→半月スライス
えのき→2cm幅
- カット
- ①豚肉は酒少々（分量外）とともに下茹でする。
 - ②鍋に水を沸かし、白菜、玉ねぎ、ねぎ、えのきを入れ、柔らかくなるまで加熱する。
 - ③②に鶏ガラとしょうゆを入れて味を調え、①を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ④ごま油を入れて仕上げる。
 - ⑤うどんを茹で、野菜あんかけを上からかけて完成♪



！！ノロウイルスに注意！！

ノロウイルスによる食中毒は特に冬に流行します。ノロウイルスは、カキなどの2枚貝の内臓に含まれることが多く、生食もしくは加熱が不十分だった場合に感染することがあります。下痢や嘔吐など胃腸風邪のような症状が出ますが、中には感染しても症状のない人や軽い風邪のような症状の人もいます。症状が消えた後も1週間～1ヶ月も体内にとどまり、便に排出されます。感染力はとても強く、少しのウイルスの量でも感染してしまいます。

<予防方法>

- ①加熱する・・・加熱の際は、中心部までしっかりと加熱します。
- ②つけない・・・手に着いたウイルスが他の食材（特にサラダなど加熱せずに食べるもの）に付着し、そこから感染する場合もあるので、調理時や食べる前、トイレ後などしっかりと手洗いをします。

