



風邪予防の 食事について



朝晩はめっきり寒くなってきました。屋外で体を動かすことも大切ですが、元気に過ごせるように体調には気を配ってあげたいですね。

風邪予防のための栄養素を取り入れた主食・主菜・副菜で
バランスの良い食事を心がけましょう

子どもの風邪予防対策はちょっとした食材選びで解決！

①体の免疫力を高めよう！

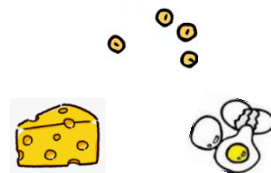
鼻やのどの粘膜を丈夫にする**ビタミンA**や、寒さのストレスから体を守ったり、細菌やウイルスなどの病原体と戦う能力を高めてくれる**ビタミンC**、血行を良くしてくれる**ビタミンE**を積極的に摂るようにしましょう。冬が旬の野菜を使った鍋やスープがおすすめです。



ビタミンAを多く含む食材



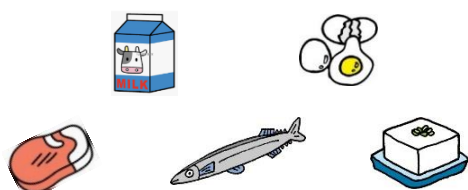
ビタミンCを多く含む食材



ビタミンEを多く含む食材

②体を温めよう！

寒さに対する抵抗力を高め体温を上昇させる働きがあります。
たんぱく質を毎食欠かさずに摂りましょう。



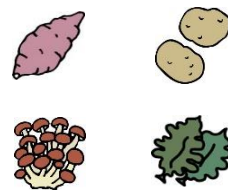
たんぱく質を多く含む食材

③腸内環境を整えよう！

免疫力と腸は密接な関係があり腸内環境が乱れると風邪をひきやすくなります。
食物繊維や**発酵食品**を食事に取り入れ腸内環境を整えましょう。



発酵食品



食物繊維を多く含む食材



けんちん汁

＜材料・・・おとな4人分＞

- 煮干し・・・・・・・・・・12g（中4尾）
- 水・・・・・・・・・・900cc
- サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1/2
- 鶏もも肉・・・・・・・・・・120g
- にんじん・・・・・・70g（中2/3本）
- じゃがいも・・・・・・200g（中2個）
- 大根・・・・・・・・・・140g（1/7本）
- ごぼう・・・・・・・・・・70g（1/3本）
- 木綿豆腐・・・・・・・・・・180g
- 長ねぎ・・・・・・・・・・100g（1本）
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・・・・大さじ1と1/3

A

おとな1人分

エネルギー	148 kcal
たんぱく質	10.6 g
脂質	4.9 g
塩分	1.7 g

＜作り方＞

- ① 煮干しでだしをとる。
（1）煮干しは頭とハラワタを取り、ざっと洗い30分以上水につけておく。
（2）火にかけ、沸騰したら頭が上（縦）になる火加減で煮る。（途中あくをとりながら）
（3）5分くらい煮て、煮干しを取り出す。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさ、にんじん、大根、じゃがいもはいちょう切り、ごぼうは半月に切る。
- ③ 豆腐はサイコロ切り、長ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱して、鶏肉と長ねぎ以外の野菜を炒め、だしで柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 豆腐、長ねぎ、Aを加え、ひと煮立ちさせる。（長ねぎはお好みで最後に散らしても良い。）