



ほかほか



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。



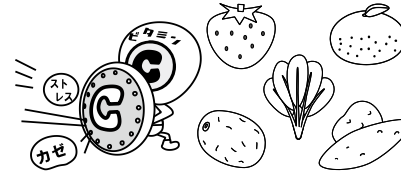
※のどが痛むときや胃腸の調子が悪い時には症状を悪化させる恐れがありますので、控えましょう。

② 体を温める料理



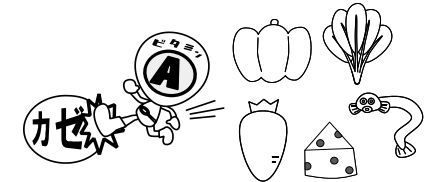
2. 風邪の予防に役立つ栄養素と食品

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。



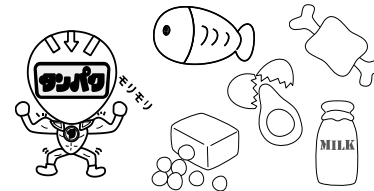
いちご みかん キウイフルーツ
ほうれん草 イモ類

② ビタミンA
のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入を丈夫にします。



ほうれん草 かぼちゃ うなぎ
にんじん チーズ

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 乳製品

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

「春雨の炒め物(チャプチェ) 4人前」
 マロニー100g 豚肉200g
 しいたけ3個 たまねぎ1/2個
 にんじん1/2個 ピーマン 3個
 しょうゆ大2 砂糖大1 酒大1
 みりん大1 白ごま 5g

- ① 野菜はすべて千切りにする。
- ② マロニーは茹でておく。
- ③ 豚肉。にんじん、たまねぎ、しいたけ、ピーマンの順に炒める。②のマロニーを加える。
- ④ 炒めたら調味料を加え混ぜ合わせ、白ごまを加えて出来上がり。

誕生日会メニュー

今月はさつまいもとりんごのパイでした

ひまわり組でフルーチェを作りました

ゆり組の分も一生懸命作りました