



令和5年度食育だより 2月号

免疫力を高める食事を心がけましょう！

立春を迎える暦の上では春になりますが、1年で一番寒さの厳しい時期でもあります。この時期にかぜやインフルエンザが流行するのは、気温が低くなり、空気が乾燥してウイルスが活発に活動するためです。体の抵抗力を高めて病気を予防しましょう。

○免疫力を高める食事

1日3食バランスよく食べましょう。

肉や魚などに含まれるたんぱく質、野菜やきのこ類に含まれるビタミン・食物繊維を積極的にとりましょう。



温かい食べ物を食べて体温をあげましょう。

冬が旬のものや根菜類を入れたスープや鍋がおすすめです。



鍋料理

スープ

シチュー

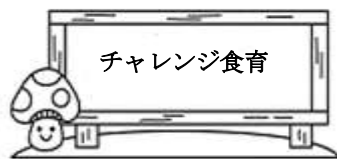
豚汁

発酵食品を食べましょう。

納豆やヨーグルト、味噌などが発酵食品です



食事に加えて、昼間はしっかりと体を動かして遊び、たっぷり睡眠をとりましょう。規則正しい生活を心がけることで免疫力が高まり、元気に過ごせるようになります。



Q: 食が細く食べてくれません。どうしたらよいのでしょうか。

A: 食べることに興味がないことも原因となることがあります。一緒に食材を買いに行ったり、お手伝いをしたりして、食べ物への興味や食べる意欲を育てるようにすることも大切です。

また、盛り付ける量を食べきれる程度にし、完食することの達成感を感じさせてあげましょう。



今月は白菜を使った「白菜とコーンのシチュー」のレシピの紹介です。白菜には、風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCが豊富に含まれています。また、食物繊維やカリウムも含まれていて冬に不足しがちな食物繊維の供給源として優れています。

白菜を選ぶポイントとしてずっしりと重みがあり、葉が隙間なくしっかりと詰まっている物を選ぶとよいでしょう。

材料	4人分	作り方
白菜	60g	2枚
コーン	32g	
にんじん	25g	2cm
玉葱	60g	1/3個
牛乳	60cc	
水	400cc	
シチューのルー	25g	

- ①白菜は1cm幅で、ザク切りにする。
- ②玉葱は薄切り、人参はいちょう切りにし、鍋に①と分量以外の水を少量入れ蒸し煮にする。
- ③②の蒸気が上がって、蒸せたら分量の水、コーンを入れ煮る。
- ④③にシチューのルーを入れ、煮込む。
- ⑤最後に牛乳を入れひと煮立ちする。