



給食だより



No. 11

栗東市役所 子ども青少年局幼児課

厳しい寒さが続きますが、北風の中でも、子どもたちはほっぺを真っ赤にしてめいっぱい遊んでいます。体調を崩すことの多い季節です。手洗い・うがいはもちろん、規則正しい生活や栄養バランスの良い食事を心がけ、今年度も残り2か月、楽しく元気に過ごしましょう。



免疫力アップの食事

私たちの体には、細菌やウイルスなどの異物から体を守る抵抗力が備わっており、この働きを「免疫」といいます。「免疫力」を高めるには、適度な運動や十分な睡眠をとること、1日3食栄養バランスの良い食事をとることなどが大切です。

体を温める食べものを取りましょう

免疫力は、体温が下がると低下すると言われています。冷えやすい冬は、食事で体を温めることが大切です。だいこんやれんこん、ごぼうなどの根菜類は、体を温める働きがあります。

温かい汁物なども献立に取り入れましょう。



良質のたんぱく質を取りましょう

たんぱく質は身体を作るもとになる栄養素で、ウイルスの感染や増殖を防ぐ免疫細胞を作ってくれます。また、体を温めて体力を維持します。

【たんぱく質を多く含む食品】

肉・魚・卵・牛乳・豆腐・大豆製品など



ビタミンAを取りましょう

ウイルスの侵入を防ぐのに必要な粘膜の健康を保つ働きがあります。油と一緒にとると吸収が良くなります。

【ビタミンAを多く含む食品】

緑黄色野菜（にんじん・かぼちゃ・ほうれん草）、チーズ、レバー、うなぎなど

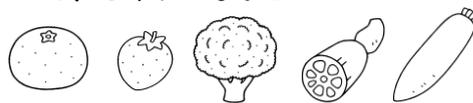


ビタミンCを取りましょう

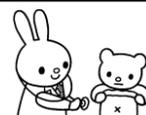
皮ふや粘膜を健康に保ち、免疫力を高めます。ビタミンCは体内に蓄えることができないため、毎日とることが大切です。

【ビタミンCを多く含む食品】

みかん、いちご、ブロッコリー、れんこん、だいこん、じゃがいもなど



体調を崩したときの食事



発熱や下痢・嘔吐をしている時は、特に脱水しやすいので、こまめに水分補給をしましょう。吐き気が強いときは無理に飲ませず、落ち着いてから少しずつ水分を補給します。柑橘系のジュースや牛乳は避け、白湯や常温の経口補水液（イオン飲料）がおすすめです。症状が落ち着いてきたら、消化の良いものを選びながら、徐々に普段の食事に戻していきましょう。

☆消化の良い食べもの☆

軟飯・おかゆ・うどん・白身魚・豆腐・脂肪の少ない肉（鶏ささみ）、卵、やわらかく煮た野菜（にんじん、じゃがいも、かぼちゃ、かぶ、ほうれん草）、おろしりんごなど

★脂肪や食物繊維の多いもの、味の濃いものは控えましょう。



おすすめ免疫力アップレシピ



【かぼちゃの豚汁】

〈材料〉4人分

豚肉	30g
かぼちゃ	120g
たまねぎ	40g
にんじん	20g
ぶなしめじ	40g
ごま油	小さじ1
だし汁	720cc
みそ	大さじ2

〈作り方〉

- ①豚肉は小さめの一口大に切る。かぼちゃは種を取り、7mm厚さの一口大に切る。たまねぎは3mm幅に切る。にんじんは皮をむいて薄くいちょう切りにする。ぶなしめじは石づきを取り、ほぐす。
- ②鍋にごま油を入れ、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじを加えて軽く炒める。
- ③だし汁とかぼちゃを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④みそを溶き入れ、ひと煮たちさせる。

【いちご大福】

〈材料〉4人分

いちご	4個
こしあん	160g
切り餅	3個
砂糖	15g
水	60ml
片栗粉	大さじ2

〈作り方〉

- ①いちごはヘタを取り、こしあんは4等分にして丸める。
- ②大きめの耐熱ボールに切り餅、砂糖、水を入れ、ラップをせず、電子レンジ（600w）で3分程度加熱する。
- ③熱いうちに、全体が馴染むように木べらでよく混ぜる。
- ④片栗粉をバットに広げ③をのせ全体に片栗粉をまぶし4等分にする。
- ⑤あんを包み、キッチンバサミで上部に切り込みを入れていちごをのせる。



給食メニュー紹介



【かしのじゅんじゅん】

〈材料〉4人分

鶏もも肉	160g
白菜	150g
玉ねぎ	60g
笹がきごぼう（水煮）	30g
青ねぎ	20g
つきこんにやく	60g
焼き豆腐	1/2丁
切り麩	6g
砂糖	大さじ2
こいくち醤油	大さじ2
本みりん	小さじ2
だし汁	300cc

〈作り方〉

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②切り麩は5分～10分水に浸す。
- ③白菜はざく切り、玉ねぎは5mm幅に切る。笹がきごぼう、つきこんにやくは水洗いする。焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。青ねぎは3cm幅に切る。
- ④鍋にだし汁を入れ火にかける。①を入れ火が通ったら③、砂糖、こいくち醤油、本みりんを入れて中火で煮る。
- ⑤②を絞って④に加えてさらに煮る。



【豚肉と大根の煮物】

〈材料〉4人分

豚肉	120g
サラダ油	小さじ1
だいこん	160g
にんじん	40g
絹厚揚げ	1個
いんげん	40g
砂糖	小さじ2
うすくち醤油	小さじ2
本みりん	小さじ1
だし汁	100cc
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

〈作り方〉

- ①だいこん、にんじんは皮をむいていちょう切りにする。厚揚げは油抜きをし、1口大に切る。いんげんはスジを取り、3cm長さに切る。豚肉は2cm幅に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①の豚肉を炒め、だいこん、にんじんを加えてさらに炒める。
- ③砂糖、うすくち醤油、本みりん、だし汁、絹厚揚げ、いんげんを加えて柔らかくなるまで煮る。
- ④火を止め、片栗粉を同量の水で溶いて全体に回しかけて混ぜてから、火をつけ全体を良く混ぜとろみをつける。

