

免疫力を高めよう！～感染症に負けない体づくり～

新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスの予防は、食べる前や外出後にせっけんで手洗いをして、ウイルスが体の中に入ることを防ぐことが大切です。さらに栄養のバランスのとれた食事と十分な休養・睡眠をとり、ウイルスの病原体に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことも大切です。

ビタミンACEで抵抗力をつけよう！

ビタミンA、C、Eは、粘膜を強くして、抵抗力をアップしてくれる働きがあります。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。



体をあたためよう！

体を冷やさないことも大切です。食事では、たんぱく質は体内で消化・分解される時に熱を生み出します。たんぱく質源の肉や魚、豆腐などを食べるようにしましょう。



食事の前の手洗いを忘れずに！

予防の第一はウイルスを体内に入れないことです。手洗いはとても効果的な予防法です。せっけんで、丁寧に洗うことを心掛けましょう。



規則正しい生活が一番！

疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活リズムをつくり、早めの就寝を心掛けましょう。



お茶を飲んで、風邪やインフルエンザを予防しよう！

① 緑茶カテキンは、ウイルス感染を防ぐ効果があります！

ウイルスは、喉の細胞に付着して人に感染しますが、緑茶のカテキンは、ウイルスが細胞に付着するのを抑えて、感染を防ぐ効果があります。

② 緑茶の成分が体の免疫力を高めます！

カテキンやお茶の旨み成分のテアニン、ビタミンCには体の免疫力を高める効果があります。

緑茶でのう
がいもおす
すすめです！



毎日の食事にプラス！お茶を飲もう！

☆☆ 給食レシピ紹介 ☆☆ 「カレーそぼろご飯」

〈材料（4人分）〉

ごはん	4人分	砂糖	小さじ1
油	小さじ1	カレー粉	小さじ1
しょうが	1かけ	食塩	少々
鶏ひき肉	240g	グリーンピース	20g
しいたけ	1枚		
たまねぎ	中1個		
にんじん	1/2個		
木綿豆腐	200g		
しょうゆ	大さじ1		

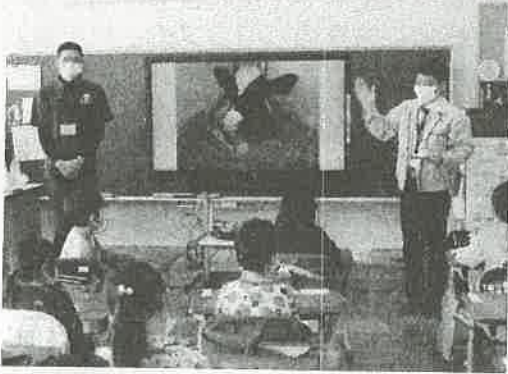


〈作り方〉

- ① しょうがは、みじん切り、しいたけ、たまねぎ、にんじんは、荒みじん切りにする。
- ② 木綿豆腐は、キッチンペーパーに包み、水切りしておく。
- ③ グリーンピースはゆでる。
- ④ 鍋に油を入れ、しょうがを炒める。香りがでたら、鶏ひき肉をいれ、よく炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら、しいたけ、たまねぎ、にんじんを加え、よく炒める。
- ⑥ 調味料、②の豆腐をつぶしながら加えて、水気がなくなるまで煮込む。
- ⑦ 最後にグリーンピースを加えて、混ぜる。
- ⑧ ごはんにかけて、できあがり。

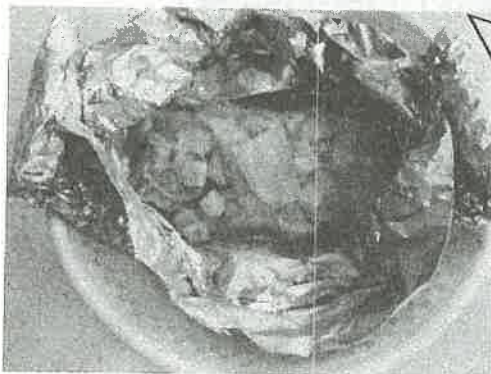
★食育授業の紹介★ 1年生 「牛乳出前授業」

昨年度に引き続き、食育推進室のご協力のもと、給食の牛乳を生産してくださっている丸西牧場の佐々木剛さんを講師にお招きして、牛についてお話をさせていただきました。「牛乳は牛の血液からできているんだよ。」というお話に、「だからおいしいんだね。」という声や、「お母さん牛が、子どもの牛のためにいっしょうけんめいつくった牛乳をもらっています。牛乳が飲めないからと言って捨てたりしないで、大切に飲んでください。」という話を聞いて、給食の時間に牛乳をがんばって飲む姿が見られました。



牛の模型の登場にびっくり！
「大きいね！」
富士の国乳業さんオリジナルのヨーグルトの試食もさせていただきました。

料理名（鮭のちゃんちゃん焼き）



11月の給食で大人気だった「さけのちゃんちゃん焼き」のレシピです。「つくりかたを教えて！」の声がとても多かったです。塩鮭だと味が濃くなってしまうので、普通の鮭の切り身を使ってつくってください。

食品名	材料4人分
鮭切り身	4枚
塩	適量
こしょう	適量
じゃがいも	40g
たまねぎ	90g
キャベツ	100g
にんじん	40g
ホールコーン	30g
赤みそ	大さじ2
本みりん	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1/2
さとう	小さじ2
酒	小さじ1/2
有塩バター	大さじ1/2

A

（作り方）

- ① 鮭は表面の水分をペーパータオルで拭き、塩こしょうをふる。
 - ② じゃがいもは薄い短冊切り・たまねぎはうす切り・キャベツは短冊切り・にんじんは千切りにする。コーンは水気を切っておく。
 - ③ バターは溶かし、Aの調味料と合わせ②の野菜を入れてよく混ぜる。
 - ④ アルミホイルに鮭をおき、③の野菜をのせて包む。
 - ⑤ オープン（グリル）で焼く。（200℃で約20分）
- ★フライパンで調理する場合は、④を並べ、水を鍋底1cmの高さまで入れ、ふたをし、中火にかけて蒸し焼きにしてもよいです。

ちゃんちゃん焼きは漁師町で産まれた、北海道の代表的な郷土料理です。「ちゃんちゃん」の語源は、「お父さんが焼いて調理するから」「ちゃっちゃと（素早く）作るから」などの説があります。鮭とみその旨みで野菜がたっぷり食べられるメニューです。

