



11月 給食だよ!



ハーベスト(株)

◆風邪に負けない体づくり

風邪予防には、原因となるウイルスや菌を体内に入れないことと、体内に入って来たウイルスや菌に負けないように体の中から抵抗力を養っておくことが大切です。

- ① **こまめに手を洗う**・・・こまめに手を洗い除菌します。アルコール消毒も効果があります。
- ② **睡眠を十分にとる**・・・睡眠不足や疲れは、抵抗力を低下させるので注意しましょう。
- ③ **体を動かす**・・・適度な運動は免疫系を刺激し、ストレスを解消します。
- ④ **栄養をしっかりとる**・・・バランスのとれた栄養は、丈夫な体づくりの基本です。



◆風邪に強くなる食事

これからの冬を元気にのりきるために!

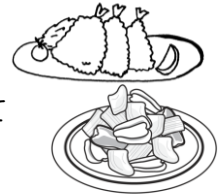
●たんぱく質をたくさんとろう

たんぱく質は、寒さに対する抵抗力を強めます。肉、魚、卵、牛乳、豆腐などをたくさん食べましょう。



●油をじょうずに利用しよう

少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、からだをあたたくします。揚げ物、炒め物などを使って食べましょう。



●ビタミンCを毎日とろう

ビタミンCは、寒さを防ぐホルモンを助ける働きをします。野菜サラダ、大根おろし、さつまいも、みかんなど新鮮な野菜や果物を食べましょう。



●ビタミンAをたっぷりとろう

鼻やのどの粘膜や皮膚を強くしてウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草、にんじん、レバーなどを油と一緒にとると吸収率をアップさせることができます。



★今月のレシピ タラの梅味噌マヨ焼き★

材料 4人分

タラの切り身 ……4切れ
梅干し ……3~4個
(粒の大きさを調整して下さい)

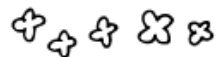
★味噌 ……大さじ1
★マヨネーズ ……大さじ2
★みりん ……大さじ1
★酒 ……大さじ1/2
★砂糖 ……小さじ1

塩・こしょう ……適量

アルミホイル

作り方

- ① タラに軽く塩・こしょうしておく。
- ② 梅干しの種を取り除き、包丁でよく叩いてペースト状にする。
- ③ ペースト状になった梅干しと★の調味料を混ぜ合わせる。
- ④ タラをアルミホイルの上に並べ梅味噌マヨを塗り、トースターもしくは魚焼きグリルで様子を見ながら焼く。
- ⑤ こんがり焼き目がついたら出来上がり。



*梅味噌マヨは、タラ以外の魚や鶏肉に塗って焼いても美味しくできますのでアレンジしてみてくださいね♪