



食育だより 6月

小倉総合特別支援学校

2021・6・2 文責：立花

蒸し暑い日が続くと体調を崩しやすくなります。病気に負けない体をつくるために、バランスのよい食事を心がけましょう。

コロナウィルスに負けないために

ウィルスに対する抵抗力を維持・強化させることが大切です。
この仕組みを免疫といい、免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなります。



免疫力を上げるにはバランスがよい食事が基本

【 主食 】



○ご飯・パン・めんなど

主食に含まれる炭水化物は体や脳のエネルギー源になり、体力の源です。不足すると免疫力も低下します。

【 主菜 】



○肉・魚・卵・大豆製品など

たんぱく質は筋肉・血液・骨・内臓を作り、脂質はエネルギー源となり、記憶力を高める働きをします。たんぱく質は、免疫の細胞も作ります。

【 副菜 】



○野菜・いも・海そう・きのこなど

副菜に豊富なビタミン・ミネラルは疲労回復や体調を整える役割があります。鼻やのどの粘膜からウィルスが侵入しないよう、粘膜を強くする緑黄野菜（にんじん・ほうれん草・小松菜など）を積極的にとりましょう。



【 乳製品 】

○牛乳・ヨーグルト・チーズなど



乳製品に含まれるカルシウムは、骨を作るために必要な栄養素です。

ヨーグルトはおなかの環境を整え、免疫力アップにつながります。

【 果物 】



果物に含まれるビタミンCは、疲労回復やけがの治癒に欠かせない役割があります。また、免疫力を高める働きもあります。



6月の献立紹介

「千ヶ風みそ煮」



〈材料〉	(g)
豚肉スライス	100
キャベツ	300
緑豆はるさめ	10
豆腐	200
しょうが	2
ガーリック	少々
麦みそ	大さじ2
酒	大さじ1
豆板醤	小さじ1/4
ごま油	小さじ1
いりこ	15
水	600

○豚肉・キャベツ・豆腐を使った具だくさんの汁物。しょうがやガーリックで免疫力アップ。

〈作り方〉

- ① 豚肉は2cmくらいに切る。キャベツは短冊切りはるさめはゆで、5cmくらいに切る。豆腐は1.5cm角切りにする。
- ② いりこでだしをとり、豚肉、キャベツを煮る。
- ③ 豆腐、はるさめ、しょうが、調味料を加え煮る。
- ④ 豆板醤、ごま油を入れる。

※辛いのが苦手だったら、豆板醤はいれなくてもよい。

