食育だより



令和８年 秋号
苫小牧市こども未来部
幼保施設課栄養士発行

今年はインフルエンザの流行の話を早く耳にする事になりましたね。
風邪に負けないよう体調管理をしっかり行いましょう！

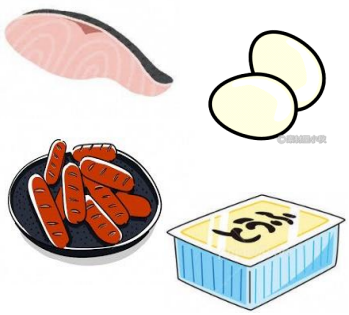


体調管理には【早寝・早起き・朝ごはん】です!!

風邪かな…？と思ったら体を温かく保ち、十分な睡眠をとりましょう。
また、胃腸をいたわりながら免疫力を高めるためにたんぱく質やビタミン類を積極的にとりましょう。

・たんぱく質・

【肉・魚・卵・大豆・大豆製品など】



免疫細胞を活性化させる働きがあります。

・ビタミン類・

【野菜・果物・ナッツ類など】



ビタミンA、C、Eは、抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。

・発酵食品・

【味噌・納豆・キムチ・チーズ・ヨーグルトなど】



免疫細胞の60～70%は腸の中にあるといわれています。
発酵食品は、腸内環境を整える働きがあります。

免疫力とは、
細菌やウィルスなどから体を守ってくれる力の事です。
免疫力が高いと感染症などの病気にかかりにくくなります。
特定の食品で免疫力が高まる!という事ではなく、栄養のバランスの良い食事をとることが大切です。

＜ 肉団子のみそスープ ＞

分 量：4人分

- 煮干し　適量
- 白菜　80g
- 人参　40g

A
- 鶏ひき肉　80g
- 長ネギ　20g
- 生姜汁　適量
- 片栗粉　6g
- 塩　少々



作り方：
①煮干しでだしをとっている間に白菜と人参は短冊切り、春雨は熱湯でもどして食べやすい大きさに切る
②Aの材料をすべて混ぜ合わせておく
③鍋にお湯を沸かして人参を入れ、煮立ったら②を団子にして入れる
④団子が浮いて火が通ったら、白菜を入れ、味噌で味をととのえる
⑤④に春雨を入れてひと煮立ちさせる