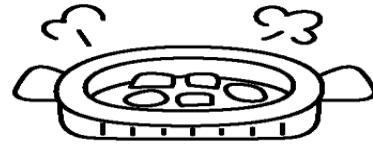


# 12月給食により

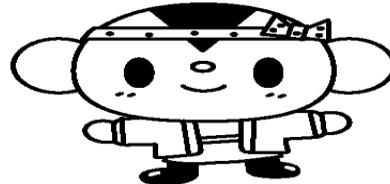


給食室 栄養士 福永



今年も残すところあと一ヶ月になりました。  
冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン、ミネラルを十分にとり、バランスのよい食事をとることが風邪の予防になります。



## 【食事で免疫力を上げよう】

- ・身体をあたためるメニュー  
鍋、おでん、うどん、雑炊、シチューなど
- ・身体をあたためる食品  
ネギ、ニラ、生姜、南瓜、ごぼう、大根など
- ・腸内環境を整え、免疫力をアップさせる食品  
ヨーグルト、納豆
- ・全身の免疫機能を強化させる食品  
きのこ（特に椎茸に含まれるβグルカンの作用）
- ・抗酸化力が強く、免疫機能のある食品  
ブロッコリー、ほうれん草



2025年11月24日発行

## みかんを食べよう

みかんの仲間は、世界でおよそ900種類もありますが、日本のみかんは日本独自の品種です。

ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし風邪の予防に効果があります。



今月のレシピ  
さわらの香味焼き



魚の臭みがなく、子供たちにも人気です

### 〈材料〉子ども1人分

さわら	1切れ
酒	少々
調味液	
にんにく	0.05 g
砂糖	1 g
醤油	2 g
酢	0.3 g
ごま油	0.2 g
いりごま	0.2 g
かつお節	0.1 g

### 〈作り方〉

- ① さわらを洗って、酒を振っておく。
- ② 水気をきった①を調味液に漬け込む。（20分くらい）
- ③ 油を敷いたフライパンで②を焼く。

（グリルなどでこんがり焼いても美味しいです）