



給食だより



免疫力を高めて風邪をひかない丈夫な体をつくろう！

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。免疫力を高めて丈夫な体をつくりましょう。

免疫力を高めるために大切な3つのこと

●バランスのとれた食事

たんぱく質をきちんと摂ることで体力がつきます。粘膜を保護するビタミンA、血行をよくするビタミンE、免疫力を高めるビタミンC、発酵食品は腸内環境を整えて免疫力が高まります。



●適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。外遊びによる体温調節機能の発達も免疫力アップに効果的です。



●規則正しい生活と十分な睡眠

早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べられるようにしましょう。

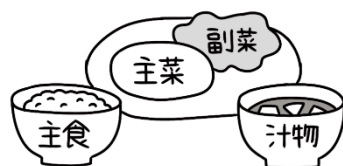
朝早く起きるためには早めに寝ることが大切になります。

眠りに関わるホルモンのうち、夜間に分泌されるメラトニンには免疫機能を上げる働きがあります。メラトニンが正常に分泌されるためには規則正しいリズムで睡眠をとることが大切です。



★献立づくりのポイント★

1. 食事は「主食+主菜+副菜」が基本



主食：ごはん、パン、麺など


主菜：肉、魚、卵、豆腐などを使った料理

副菜：野菜、きのこ、海藻などを使った料理


汁物：野菜や海藻などを使った汁、スープ

その他：乳製品、果物


主食・主菜・汁の一体型おかず
プラス「副菜」でOK！



主菜・副菜・汁の一体型おかず
プラス「ごはん」でOK！



主菜・副菜の一体型料理
プラス「ごはん」「汁」でOK！



2. 軸となる主菜はローテーションさせる

主となる食材を曜日で決めることで、献立を考えるのが楽になります。また、食材が変わることで、難しく考えなくても栄養のバランスがとれます。

	月	火	水	木	金	土	日
和食	冷奴	照り焼き	煮魚	肉じゃが	卵焼き	酒蒸し	牛丼
洋食	豆腐バーグ	トマト煮	ムニエル	ポークソテー	スコッチエッグ	サケフライ	カレーライス
中華	麻婆豆腐	パンパナジー	エビマヨ	酢豚	かに玉	海鮮鍋	肉入り野菜炒め

3. 副菜と汁の食材は季節の色・種類が大切





季節の食材

色の組み合わせ

きのこ・海藻をプラス

4. 無理をせずに楽しみましょう

献立づくりを苦痛に思わないためには、「手抜き」と「計画性」がポイントです。毎日のことなので、完璧を目指さず、「楽しむ」ことを忘れずにご自身のペースで続けましょう。

「手抜き」のコツ

月曜 隔週



定番メニューを持つ



市販品を活用




調味料を工夫する


「計画性」のコツ



冷蔵庫の中身を確認



週末に考えまとめ買い



レシピサイトやアプリの利用

日本の郷土料理と世界の料理

4日（木） すもじ（島根）

サバの年間漁獲量が全国トップクラスを誇る島根県。日本海の冷たい荒波によって脂がのった美味しいサバがとれます。そのサバを使った郷土料理です。焼きサバを酢飯にほぐして混ぜたちらし寿司の一種です。



17日（水） カリーヴルスト（ドイツ）

ドイツ料理のひとつで、焼いたソーセージの上にスパイシーなケチャップとカレー粉をまぶした料理です。今回は子ども達が食べやすいように甘めのソースで仕上げ、パンにはさんで食べる予定です。

