

4月給食たより

川場村学校給食センター
TEL 52-2529

入学、進級おめでとうございます！
新型コロナウイルス感染予防のためにも、手洗いを徹底することや免疫力を落とさないことが重要になります。免疫力を下げないためにも、今自分ができることを考えてみましょう。

免疫力を高めるために自分でできること

免疫力とは・・・

免疫とは、病原菌などから体を守り、健康を維持するための防護システムです。この免疫力は、私たちの体にもともと備わっている力ですが、生活習慣が乱れたりすると免疫力は低下し、様々な感染症などにかかりやすくなるといわれています。毎日何げなく食べている食事ですが、今一度、自分の食生活について見直し、免疫力を高めましょう！

食生活の見直しポイント！

その一 ～何を食べるのか！～

1つの食べ物で必要な栄養素をすべて補える食べ物はありません！
色々な食材を組み合わせて食べることが大切です！

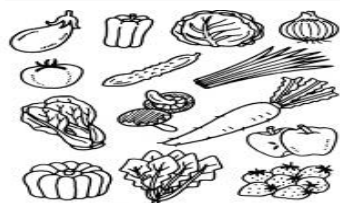
赤の食べ物



- ・筋肉や血液になる
- ・歯や骨になる



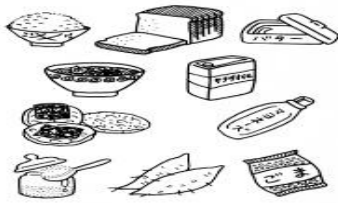
緑の食べ物



- ・ねんまくを丈夫にする
- ・体の調子をととのえる



黄色の食べ物



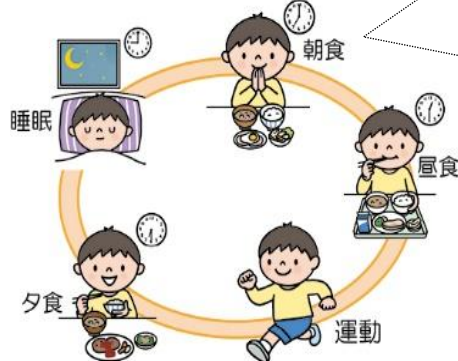
- ・熱や力のもとになる



その二 ～いつ食べるのか！

朝・昼・夕3食決まった時間に食べる！

定期的に3食とることは、1日のリズムを刻む「体内時計」を調整し、体の調節機能を維持して健康に過ごす手助けをしてくれます！



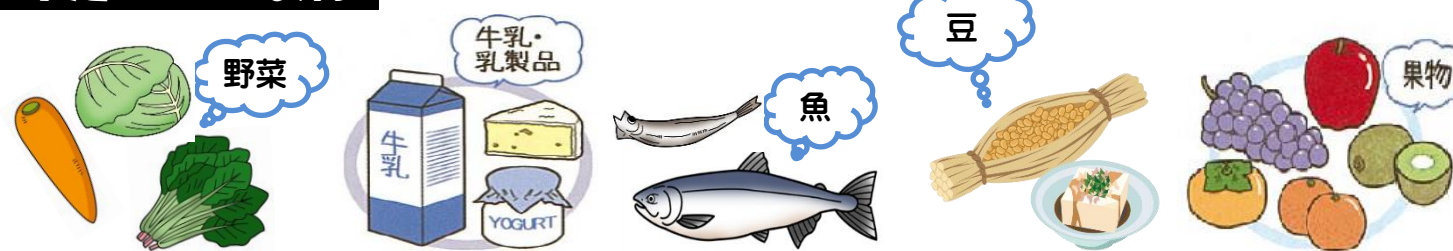
朝食を食べると・・・

脳や体を目覚めさせるために必要な栄養素が補充
→血糖値・体温が上昇。あがった体温をキープ。
→脳や体を活動モードに切り替える。
→作業効率・集中力アップ！！
◎必要な栄養素も補充され、免疫力もUPする！
※必ず食べよう※

食べ物は薬ではないので即効性はありません！
多くの栄養素は体内にためておくことはできません！

毎日継続することで効果が現れます！

不足しがちな食材



健康な体を維持するために必要な食品です！自分で意識して、毎日の食事に取り入れましょう！

自分で作ってみよう！

～自分で簡単！～ 包丁も火も使わずに作れる簡単メニュー！

＜かぼちゃサラダ＞

材料（1人分）

- ・冷凍かぼちゃ 100g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・ヨーグルト 小さじ1
- ・塩こしょう 少々

～作り方～

- ① 耐熱容器に冷凍かぼちゃをのせ、ラップをしてレンジで約2分加熱する。
 - ② 熱いうちにスプーンでつぶし、粗熱をとる。
 - ③ 調味料を加え、味を調える。
- ※お好みで他の野菜を加えてください。アーモンドやレーズンを加えると、おいしさも栄養もUPします！

＜簡単キッシュ＞

材料（1人分）

- ・卵 1個
- ・牛乳 50ml
- ・塩こしょう 少々
- ・お好きな具材 適宜
- ・チーズ 大さじ1.5

～作り方～

- ① 卵をよく溶き、お好きな具材を加える。
- ② 牛乳・塩こしょうを加え、味を調える。
- ③ 耐熱容器に②を入れ、チーズをのせる。
- ④ レンジで約10分加熱する。（ラップはかけない）
- ⑤ 竹串を刺して、火が通っていたら完成。（火が通っていなかったら、再度レンジにかける。）

※具材に冷凍コーン・枝豆・ミックスベジタブル・ツナ缶などを利用すると、包丁を使わず簡単につくれます！

給食メニューをおうちでも作ってみよう！

不足しがちな食材「豆」を使った人気メニューです！
大豆の水煮を使うと簡単ですが、乾燥大豆を使うと食感がよく、よりおいしく仕上がります！

＜大豆の揚げ煮＞

材料（4人分）

- ・乾燥大豆 100g
- ・かたくり粉 適量
- ・油（揚げ用） 適量
- ・さとう 大さじ1.5
- ・みりん 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1

～作り方～

- ① 乾燥大豆を一晩水につけ、戻します。
- ② ①水をザルで取り、かたくり粉をまぶして揚げます。
- ③ さとう・みりん・しょうゆをフライパンに入れ、火にかけます。
- ④ さとうが溶けたら、②の大豆を入れ、タレをからめてできあがりです。

※カレー風味・のり塩・コンソメなど味付けを変えたり、他の具材を加えたり、色々なバリエーションの大豆の揚げ煮を作ってみましょう！