



# 食育だより



第2号 鹿沼市立みなみ小学校

日差しが暖かく感じられる季節になりました。この時期は、胃腸炎の流行もピークを迎えますので、当校の調理室でも細心の注意をはらって給食作りを行っています。また、新型コロナウイルスのニュースが毎日報道され、不安から外出を控えているご家庭が多いのではないのでしょうか。この時期を元気に過ごすために、今回は「栄養状態を良好に保つための免疫力を高める食品」についてお知らせします。



## 免疫力を高めるからだづくり



十分な睡眠と手洗い、うがい、バランスのよい食事で病気に負けない丈夫な身体をつくりましょう。

### 元気に過ごすための食生活の3つのポイント

① 栄養状態を良好に保つ



② 十分な水分を補給する

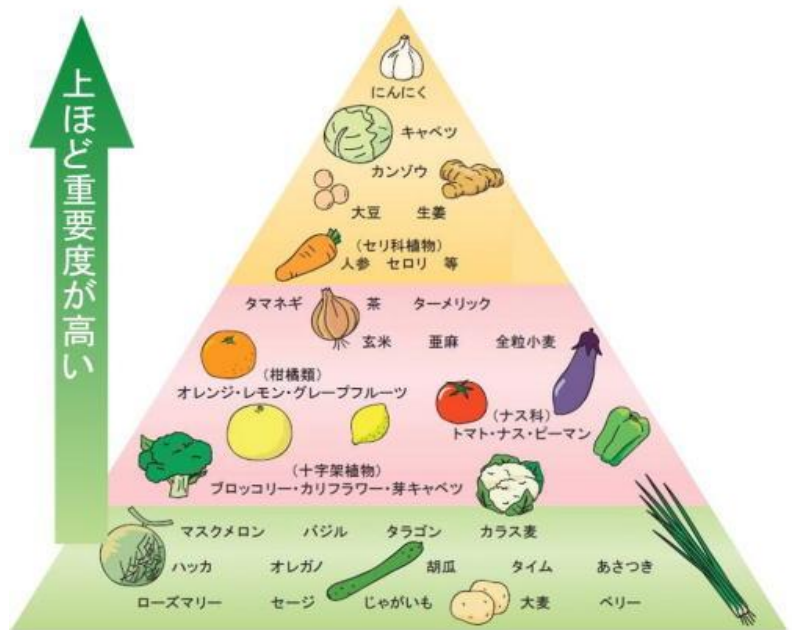
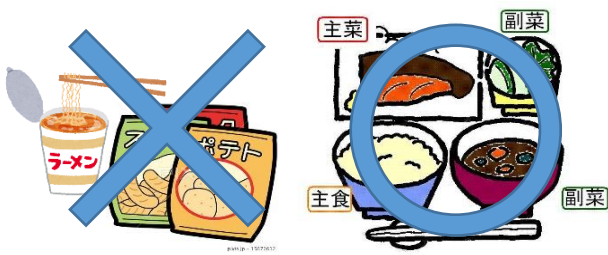


③ 口の中の衛生状態を保つ



### 免疫力を高める食品

高い免疫力を維持するためには食品選びが重要です。そのためには、免疫力を弱めてしまう要因（食品添加物、科学調味料、合成着色料など）を排除し、免疫力を上げる食べ物をバランス良く食べることが大切です。



参考) 「免疫力を上げる食べ物たち」  
アメリカ国立がん研究所発表

## 免疫力を高めるレシピ紹介

### 『根菜たっぷりカレー』



#### 材料（4人分）

- ニンニク：1片
- タマネギ：2個
- 長ネギ：1本
- ゴボウ：1/2本
- ニンジン：1本
- レンコン：100g
- ブロッコリー：1/2株
- ジャガ芋：2個
- ショウガ：40g
- 豚ロース肉：300g
- 鶏ガラスープの素：小さじ1
- ごま油：大さじ1
- カレールー：4皿分

#### 【作り方】

1. 鍋にごま油、みじん切りにしたニンニク、タマネギ(1個)、長ネギ(半量)を入れて、しんなりするまで入れて炒める。
2. さらに角切りにしたタマネギ(1個)、ブツ切りにした長ネギ(半量)、豚ロース肉、乱切りにしたゴボウ、ニンジン、レンコンを入れて炒める。
3. 最後にジャガイモを入れたら水と鶏ガラスープの素を入れて煮込み、野菜が柔らかくなったら火を止める。
4. カレールーを入れて再び5~10分程煮込む。
5. ブロッコリーは小房に分け、熱湯でサッと茹でて、4に入れる。
6. ショウガは皮をむいて千切りにして、ご飯に混ぜ合わせる。



#### 【ワンポイント解説！】

1人分エネルギー ご飯なし 392 kcal / ご飯あり（茶碗1杯） 678 kcal

レンコンのアクには、レクチンとポリフェノール的一种であるタンニンが含まれており、免疫細胞の働きを高め免疫力をアップさせます。

また、豚肉には、身体の機能を正常に保ち、免疫物質の働きを高める効果があり、豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復の効果もあります。

根菜とカレーに使われているスパイスが体を温めることで、より一層免疫力と抵抗力を高め風邪予防に効果的です！











