

きゅうしょく

給食だより

へいせい おんど ふゆごう
平成30年度冬号



からだ
体もぽっかぽか

かぜ からだ
風邪をひきにくい体とは？

めんえきりょく さ
それは、「免疫力の差」にあります。

えいよう しょくじ と たいない めんえききのう ととの かぜ ま からだ
栄養バランスのよい食事を摂り、体内の免疫機能を整えて、風邪に負けない身体をつくりましょう！

★バランスのよい食事を摂りましょう。

①「主食（ご飯、パン、麺）」「主菜（メインのおかず）」「副菜（野菜のおかず）」をそろえる。

②間食はスナック菓子ではなく、乳製品や果物を選ぶ。

★緑黄色野菜を食べましょう。

りよくおうしょく やさい はな ねんまく じょうぶ めんえきさいぼう はたら かつせいか おお ぶん
緑黄色野菜には鼻の粘膜を丈夫にし、免疫細胞の働きを活性化してくれるビタミンAが多く含まれて
います。 ビタミンAが多く含まれる野菜…ほうれん草、人参、南瓜など

★腸の中をきれいにしましょう。

ちようない ぜんだまきん あくだまきん しんにゆう さいきん たいじ きゆうしゆう ぶんせ ちようないかんきよう ととの
腸内の善玉菌は、悪玉菌や侵入してきた細菌を退治し、吸収されるのを防ぎ、腸内環境を整えて

くれます。便秘は善玉菌の大敵なので、食物繊維をたっぷり摂り、善玉菌を増やす食事を心がけましょう。

ぜんだまきん ぶん た もの きゅうにゆう
善玉菌を増やす食べ物…ヨーグルト、牛乳、チーズなど

しょくもつせんい ほうふ た もの かいそう
食物繊維が豊富な食べ物…海藻、きのこ、こんにゃくなど



こんきいろい やさい 根菜類の野菜スープ

ざいりよう にんぶん
材料(4人分)

にんじん ちゅう ほん
人参 中 1/2本 ウィンナーソーセージ 5-6本

たまねぎ ちゅう こ
玉葱 中 1/2個 水 300-500ml

だいこん とり
大根 5cm 鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ3

しいたけ 3枚 しょうが 1かけ(すりおろす)

じゃがいも ちゅう こ
じゃがいも 中2個 料理酒 大きじ1

なが ほん
長ねぎ 1本 塩・コショウ 少々

① 材料はほとんどみじん切りに切って大きさをそろえる。じ

ゃがいものみ他の食材より、すこし大きめに切り、水にさ
らす。

② 切った野菜と水・鶏がらスープを鍋に入れ、沸騰したら、

ちゅうび
中火にする。ウィンナーソーセージは薄切りにして加える。

③ 材料が煮えたら、仕上げに長ねぎのみじん切りと、しょう

がのすりおろしを入れ、料理酒・塩こしょうで味をととの
える。

えどがわくえいようしかい
江戸川区栄養士会