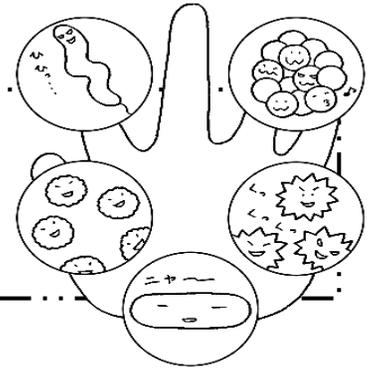


感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

菌もウイルスも 目には見えない

汚れていないように見えても、手には菌やウイルスが付いている可能性があります。感染予防のためにはしっかり手を洗い、菌やウイルスを体の中に入れないことが大切です。



いただきます!の前に、
石けんで手を洗いましょう。

Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい?

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いの代わりにはなりません。

石けんを使った手洗いは、アルコール消毒よりもウイルスを減少させるという研究結果があります。

石けんを使った手洗いとアルコール消毒を併せて行うとより効果的です。



感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を積極的に取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、うなぎに多く含まれる	野菜、果物、芋類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

給食レシピ



じゃが芋団子汁

※家庭用にアレンジしています。

材料(4人分)

- ・ だし汁-----3カップ(600ml)
- ・ じゃが芋-----1個(160g)
- ・ 片栗粉-----大さじ3(27g)
- ・ 塩-----ひとつまみ(0.5g)
- ・ 油-----小さじ1/2(2g)
- ・ 豚小間切肉----50g
- ・ 人参-----1/4本(40g)
- ・ 大根-----2cm幅(70g)
- ・ 油揚げ-----2/3枚(20g)
- ・ 小松菜-----1株(40g)
- ・ みそ-----大さじ2と1/3(42g)

<下準備>

- ・ じゃが芋は一口大に切る。
- ・ 人参、大根はいちょう切りにする。小松菜は3cm幅に切る。油揚げは短冊切りにする。

<作り方>

- ① じゃが芋を電子レンジ500Wで4分加熱(足りないようなら追加で加熱)し、熱いうちにつぶして、片栗粉、塩を加えてよく混ぜる。直径1.5cmに丸める。
- ② お湯を沸かし、①のじゃが芋団子を茹でる。じゃが芋団子が浮いてきたら、取り出す。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉、人参、大根を炒める。だし汁を入れて煮る。
- ④ じゃが芋団子、油揚げ、小松菜を加える。
- ⑤ 最後にみそを加え、味を調える。

寒い冬にピッタリな温かい汁物です。
じゃが芋のビタミンC、人参や小松菜のビタミンAが摂れますよ!