



食育だより



新型コロナウイルス感染症について、日々状況が変わり、不安な思いで過ごしていることと思います。
慣れない生活で体調を崩していませんか。
感染症予防のためには、バランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておくことが大切です。

☆免疫力を高めるために、1日3食規則正しく食べましょう！

毎朝決まった時間に起きて、朝ごはんを食べましょう。
朝ごはんを食べることで眠っている間に下がっていた体温が上がり、
血流が良くなります。
また、胃や腸が刺激され、排便を促したり、脳へのエネルギーが行き渡り、
脳が活発に働きます。



☆免疫力を高める食材☆

○免疫の材料になるタンパク質

タンパク質が不足すると、皮膚や粘膜が弱くなり、免疫力が低下してしまいます。
良質なタンパク質を含む納豆や、EPA、DHAを含む魚を中心に食べましょう。

○免疫力を保つビタミン類

免疫力を保つためには、鼻や口、気管、胃にある粘膜を強くすることや皮膚のバリア機能を高めることが大切です。

ビタミンA …人参 かぼちゃ ニラ ほうれん草 小松菜
ビタミンB1 …ごま 切干大根 大豆 枝豆 ひらたけ
ビタミンB2 …きくらげ 納豆 アボカド しめじ エリンギ
ビタミンB6 …にんにく バナナ 赤ピーマン 鮭 ささみ
ビタミンC …赤ピーマン キウイ ブロccoli レモン カリフラワー

○腸の善玉菌を増やす発酵食品や乳酸菌

腸内環境を整えて、免疫細胞の働きを助けます。
味噌 ヨーグルト キムチ など

○免疫細胞を生み出す骨髄の原材料

カルシウム …ごま ひじき 切干大根 高野豆腐 アーモンド
マグネシウム …あおさ わかめ ひじき ごま アーモンド
ビタミンD …きくらげ 干しいたけ まいたけ エリンギ



週間献立表



	5月11日 月	5月12日 火	5月13日 水	5月14日 木	4月15日 金
朝食	御飯・みそ汁 目玉焼き ウイナー	御飯・みそ汁 そばろごはん 湯豆腐	御飯・みそ汁 魚の塩焼き ミートボール	御飯・みそ汁 ほうれん草ベーク炒め キムチ	御飯・みそ汁 厚揚げのたまごとじ 納豆
昼食	チーズタカガリ キャベツとコーンのスープ オレンジ 国産野菜のサラダ	さんまの甘辛揚げ 梅みぞれスープ あんみつ 国産野菜のサラダ	トマトラーメン はちみつりんごヨーグルト 国産野菜のサラダ	鶏のマーマレード煮 春雨スープ キウイ 国産野菜のサラダ	グラタン ミネストローネ クラブサラダ 国産野菜のサラダ
夕食	よだれ鶏 大根とベークの炒り煮 御飯・みそ汁 国産野菜のサラダ	ブルコギ マカロニサラダ 御飯・みそ汁 国産野菜のサラダ	回鍋肉丼 蓮根と切干大根の梅昆布和え 御飯・みそ汁 国産野菜のサラダ	肉豆腐 竹輪と胡瓜の酢味噌和え 御飯・みそ汁 国産野菜のサラダ	さばの梅照り焼き 春雨サラダ 御飯・みそ汁 国産野菜のサラダ

穎Cafe 5月7日ランチ

『チキン南蛮』

宮崎県産の鶏もも肉を使用しています。レモンと玉ねぎたっぷりの手作りタルタルソースと一緒にたくさん食べてください!!

