



# 食育だより



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子

少し風が冷たくなり、沖縄にも冬の足音が聞こえてくるようです。  
子ども達は寒い中でも、毎日元気いっぱいです。  
子ども達の笑顔は、大人の活力にもなりますね！  
楽しい行事も盛りだくさん、みんな元気に楽しく過ごせますように！



## 大人も子どもも『冬に負けない体をつくる』

### 免疫力アップのカギは 十分な栄養と休養



私たちはいろいろな病気にかかりながら免疫を強くしていきます。食事や生活習慣を整えることは、病気に負けない身体づくりにつながります。

免疫力を高める健康食品なども多く出回っていますが、一番大切なことは、1日3食をバランスよく食べ、睡眠や休養を規則正しく十分にとることです。楽しい行事続きで、少し無理もする時期ですが…元気に冬を過ごすため、意識して取りたい栄養素と調理のポイントをお伝えします。

### ビタミン A

・ウイルス侵入の入り口となる粘膜を強化・保護する働きがあります。

脂溶性なので油と一緒にとると吸収がよくなります。

#### 【オススメ料理】

人参シリシリ、カボチャのバター焼き、ほうれん草炒め、ピーマンとパプリカの炒め物、豆苗のツナ和え

★油で炒めたり、ツナ缶のオイルを活用したり、

ドレッシングもオイル使用のタイプを活用することでカロテン(ビタミンA)を効率よく摂取することができます。



#### ～人参スコーン(6ケ分)～

- ホットケーキミックス粉 100g
- おろし人参 50g
- 豆乳(牛乳) 大さじ1
- 油(バター) 大さじ1
- 砂糖 小さじ1



- ① ボウルに、ホットケーキミックス粉以外の材料を入れしっかり混ぜる。(バターを使う場合は溶かす)
- ② ①にホットケーキミックス粉を入れさっくり混ぜる。
- ③ 6等分にし、180℃のオーブンで15～20分焼く。

★おろし人参は水分が多い場合は軽くしぼります。  
★生地が粉っぽい場合は、豆乳や油を加え調整します。  
★チョコチップやレーズン、ゴマを加えても美味しいです♪  
(チョコやレーズンを入れる場合は砂糖は不要です)

### ビタミン C

・ビタミンCは、ウイルスや細菌と戦う白血球・リンパ球の働きをよくして免疫力を高めます。

また、元気な細胞をつくるタンパク質(コラーゲン)をつくるうえで欠かせないビタミンです。

水に溶けやすく、熱に弱く、光や空気の影響も受けやすいので調理による損失が大きいです。

#### 【オススメ料理】

果物(柿、キウイ、いちご、みかん等)、じゃが芋ポトフ、ピーマンとパプリカの炒め物、ブロッコリーサラダ

★調理の必要がない果物やサラダはビタミンCをそのまま摂取できます。じゃが芋は茹でてでもビタミンCの損失が少ない食材です。ビタミンCは水溶性なので、スープでとるのもオススメです。

### ビタミン B6

・免疫細胞の材料となるタンパク質の代謝に必要です。

・肉や魚に多く含まれ、基本的には欠乏しにくい栄養素です。果物、野菜にも含まれています。