



2020年12月1日
 社会福祉法人 尚徳福祉会
 保土ヶ谷保育園

気温が下がり、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルスによる感染症が流行します。食事と休養を十分にとり、免疫力を高め、冬を元気に過ごしましょう。

～免疫力はどうやって高めるの～

バランスよく食べる



体内にウイルスが侵入するのを防ぎ、抵抗力を高めるためには、タンパク質や様々なビタミンが必要です。主食、主菜、副菜を準備し季節の食材を積極的にたべることがおすすめです。

からだを温める



冷たい食べものは避けましょう。生姜やねぎ、にんにくは体を温める作用があります。

腸内環境を整える



発酵食品や水溶性食物繊維を食べましょう。(納豆、ヨーグルト、昆布など)

冬が旬の食べ物

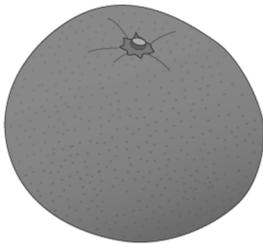
大根

ビタミンCが多く、消化酵素を含み胃の消化吸収を助けます。先端は繊維質が多く辛味が強く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛味が弱く固いという性質を、料理によって使い分けてみましょう。



みかん

現在、みかんはというと一般的に温州みかんを指します。ビタミンCが果実類の中ではとても多く、洗ったり加熱せずに食べることができるので、栄養素を失わずに取り込めます。



ねぎ

独特の刺激臭と辛味のある野菜。疲労回復、食欲増進、発汗作用や消化液の分泌などの効果から、古くからかぜの特効薬として用いられてきました。鍋物、ぬた、炒め物、汁物などに。



人気メニュー

鶏手羽元のマーマレード煮

材料・5人分

鶏手羽元 …15本

砂糖 …大さじ2.5

塩 …少々

米粉 ……適量

油 ……適量

酢 ……大さじ2

しょうゆ ……大さじ2

酒 ……大さじ1

マーマレード ……大さじ2

水 ……120cc

米粉 ……小さじ2



A

水 ……適量

作り方

- ①、手羽元に塩で下味をつけ、米粉をつけて油をしいたフライパンで焼く。
- ②、①に焼き色がついてきたら砂糖を入れて弱火で焦げないように焼く。
- ③、全体がきつね色になってきたらAを入れて落とし蓋をして10分煮込む。
- ④、米粉を水で溶き③に入れてトロミがつくまで煮る。
- ⑤、お皿に盛りつけて完成！