



かぜの季節です。



かぜやインフルエンザの予防には、うがい・手洗い・バランスの取れた食事
にしっかり休養（睡眠）といわれています。



○バランスの取れた食事…エネルギーやたんぱく質をしっかり摂り、粘膜を健康に保つ働きのあるビタミンAや、抵抗力を高めるといわれるビタミンCを多く含む食品を意識して献立に取り入れてみましょう。



○ビタミンA…ビタミンAには動物性食品に含まれるレチノールと、植物性食品に含まれるカロテンがあります。

・レチノールを多く含む食品
レバー・うなぎ・卵・牛乳 など

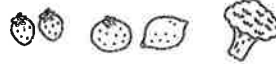


・カロテンを多く含む食品
小松菜・にんじん・春菊・かぼちゃ
菜の花などの緑黄色野菜など



○ビタミンC…ビタミンCには免疫力を高める働きもあります。

・ビタミンCを多く含む食品
イチゴ・柿・キウイ・柑橘類・ブロッコリー・菜の花・ジャガイモ
サツマイモなど



かぜをひいてしまったら

消化がよく身体を温める料理で栄養補給しましょう。発熱などによって代謝が高まっているので、エネルギー源も十分補給しましょう。

◆注意すること



かぜをひいているときに避けた方が良いのは油っこいものや消化の悪いものです。消化機能が低下しているので、胃腸に負担をかけさらに消化不良を起こしてしまうので注意しましょう。



☆具たくさんの汁物や鍋物は、野菜もたっぷり食べやすく温まるので、この季節はおすすめです。



～メニュー紹介 鶏つくね鍋

材料(保育所4人分程度)

〔鶏ひき肉 200g、ねぎ 2本、長いも 3cmくらい、片栗粉 大さじ1、しょうが少々、豆腐 1丁、はくさい・きのこ・水菜・ねぎ適宜、だし…鶏ガラスープやコンソメ、昆布だしなどでも。〕

- 1、ねぎをみじん切り、長いもをすりおろす。
- 2、鶏ひき肉に1と片栗粉、しょうが汁を混ぜる。(ビニール袋に入れてもむと良い)
- 3、豆腐・その他の材料を適当に切る。
- 4、だしを火にかけて沸騰させる。
- 5、4に2をスプーンで落として団子を作る。あくを取り、続けて野菜を加えて煮る。
- 6、好みのたれにつけて食べる。