

食育だより

熊谷市立大幡中学校
食育担当
第1号

新型コロナウイルスに負けるな！ ～免疫力を高める食事～

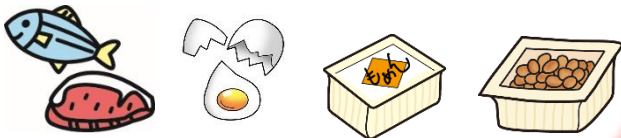
免疫力は、全身から作られています。その体を作っているのは食事！
毎日の食事から栄養を摂り、免疫細胞を助けましょう！



① 良質なたんぱく質をとる

筋肉はもちろん、血液、皮膚、免疫細胞などは、たんぱく質から作られています。不足すると、皮膚や粘膜が弱くなり、免疫力が低下します。

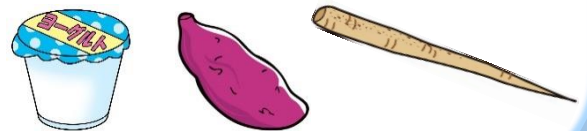
【肉、魚、卵、豆・豆製品など】



② 乳酸菌、食物繊維で腸内を元気に！

腸内の乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が腸内環境を整えて、免疫細胞の働きを助けています。乳酸菌や食物繊維の多いものを食事に取り入れていきましょう！

【乳製品類、いも類、野菜、きのこなど】



③ ビタミン A、C、E を摂り、免疫力を活性化！

ウイルスは鼻やのどから入ってきます。ビタミン A を摂り、鼻やのどの粘膜を強くしてウイルスを防ぎましょう！ビタミン C とビタミン E は免疫細胞を高めてくれます。

【野菜、果物など】



作ってみよう♪

🎵 レシピ紹介 🎵

「ふわふわ納豆丼」

～材料～（2人分）

- ・とうふ…1/2丁 ・納豆…1パック
- ・卵…1個 ・めんつゆ…適量
- ・万能ねぎ(小口切り)…適量

〈作り方〉

- ①とうふは軽く水切りしておく。
- ②器にねぎ以外の材料を入れてよくまぜる。
☆ふわふわになるまで！
- ③ご飯の上に②とねぎをのせて、できあがり

たんぱく質がたっぷり
とれるよ！

