

# 食育だより No.4

ぜひ、お子様と一緒に  
保護者の皆様も  
ご覧ください！！



流山市立八木中学校

来週から、いよいよ学校が再開しますね。毎日元気な心と体で授業等に取り組めるように、しっかりと栄養をとりましょう。今回の食育だよりでは、免疫力を高める食事について紹介します。新型コロナウイルス感染症に対しての予防だけでなく、風邪やインフルエンザ対策にもなるので、年間を通して実践してみしましょう。

## めんえきよく 免疫力を高めるための食生活を知ろう



「免疫力」とは、細菌やウイルスなどの敵から体を守る力のことです。免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくいといわれています。特定の食品を食べれば免疫力が高まる、というわけではなく全体的に栄養バランスが良くなるようにすることが大切ですが、中でも特に不足しないように気をつけたい栄養素は、以下の通りです。

★たんぱく質…体の中の免疫細胞の成分です。ご飯や麺などの炭水化物に偏らないように、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などの食品も食べましょう。

★ビタミン類…食育だよりNO.1にも記載した、ビタミンA、ビタミンCの他に、ビタミンE（植物油、ナッツ類、かぼちゃなど）は、抗酸化作用といって体の中の細胞がさびつづのを防ぐ働きがあります。

★発酵食品・食物繊維…免疫細胞の60～70%は腸の中にあるといわれています。そのため、免疫細胞がしっかりと働くためには、発酵食品（味噌、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなど）や食物繊維（野菜、きのこ、海藻など）を積極的にとり、腸の中の環境を整えることが大切です。

## 免疫強化！給食レシピ

キムチチャーハンは、給食でも人気のメニュー。仕上げに青ねぎや大葉、チーズを加えてもおいしいです。炒め物は彩りも良く、スタミナ満点です。

### ★キムチチャーハン★

（材料・2人分）1/2量：386kcal 食塩相当量1.1g

温かいご飯 茶碗多め2杯

豚肉 40g（A：しょうゆ・酒 各小さじ1/2）

油 小さじ1

長ねぎ 20g（1/4本）

白菜キムチ 30g

◎しょうゆ 小さじ1/2

◎鶏がらスープの素（粉末） 小さじ1/3

◎塩・こしょう少々 \*白いりごま 小さじ1 \*ごま油 小さじ1/2 ※写真は大き葉をのせています。



- ① 豚肉は一口大、長ねぎは小口切りにする。豚肉はAの下味をつける。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉、長ねぎを順に炒める。
- ③ キムチ、ご飯を加える。（◎キムチは火を通しすぎると乳酸菌が壊れてしまうので、③からの手順はすばやく！がポイントです。）◎の調味料を入れ、味付けする。キムチはメーカーによって塩分が異なるので、塩は様子をみて加える。
- ④ \*のごま、ごま油を加える。

### ★豚肉とかぼちゃのガーリック炒め★

（材料・3～4人分）1/4量：140kcal 食塩相当量0.5g

豚肉 150g（A：塩 小さじ1/5・酒 小さじ1）

しょうが・にんにく 各一かけ

かぼちゃ 160g（1/16個）

玉ねぎ 150g（小1個）

人参 60g（大1/3本）

にら 40g（1/3束）

油 小さじ2

◎みりん 小さじ1 ◎しょうゆ 小さじ1

◎あらびき黒こしょう 少々

※天ぷら用の  
スライス8枚分位



- ① 豚肉は一口大に切り、Aの下味をつける。しょうが、にんにくはみじん切り、かぼちゃは5mm厚さの一口大のいちよう切りにする。玉ねぎはうす切り、人参はうすめのいちよう切り、にらは2cm長さに切る。
- ② かぼちゃは耐熱皿にのせ、ラップをし、電子レンジ（600W）で2分30秒加熱する。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉、しょうが、にんにくを炒める。玉ねぎ、人参を加えて炒める。
- ④ にら、②のかぼちゃ、◎の調味料を加える。かぼちゃが崩れすぎないように炒め合わせる。