

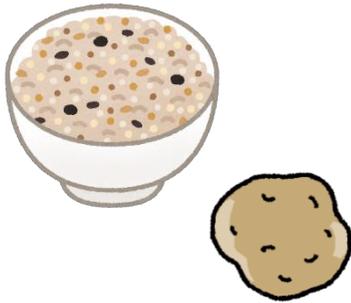


# 12月給食たより

令和2年度  
山梨市教育委員会

今年も残すところ3週間程となりました。寒さが厳しくなり、新型コロナウイルスやインフルエンザ、ノロウイルスの予防対策のため、引き続きせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。また、病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をしっかりとることも大事です。

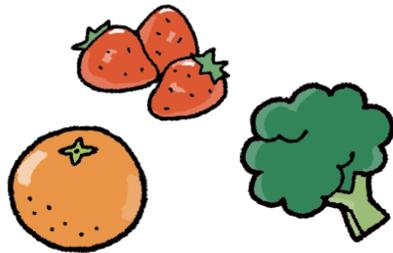
## 毎日の食事で免疫力を高めよう！



炭水化物は「糖」と「食物繊維」に分類されます。糖が体と脳のエネルギーであり、体を温めてくれることは、子どもたちも良く知っています。一方、「食物繊維」は満腹感を与えたり、便秘を予防したり、大腸の環境を整える働きがあります。食物繊維の多い野菜はもちろん、雑穀を混ぜたごはんやいも類など食物繊維の多い炭水化物も積極的に取り入れる事で、エネルギー源だけでなく、腸内環境の改善など複数の健康効果が期待できます。

ヨーグルトやチーズ、みそや納豆などの発酵食品は、成長期の子どもたちの骨や歯の健康に欠かせないカルシウムを多く含みますが、「免疫力」を高める働きもあります。

免疫細胞とは血液の中にある白血球の事です。体内の免疫細胞の約7割は腸に存在します。発酵食品に含まれる乳酸菌や麹菌、納豆菌などは総称して「善玉菌」と呼ばれます。善玉菌は腸の動きを活性化させ、腸内環境を整えることによって免疫細胞が住みやすい環境を作りだすのです。



ビタミンCが風邪予防に効果的であることも良く知られています。ビタミンCの働きはたくさんありますが、2つ紹介します。

1つ目は粘膜の材料であるコラーゲンを生成し、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ効果です。2つ目は免疫細胞である白血球を活性化させ、免疫力を高める効果です。

## 給食レシピ紹介

【マッシュチキン】 4人分

- |           |      |          |
|-----------|------|----------|
| 鶏もも肉      | 1枚   | } 4等分に切る |
| 塩         | 少々   |          |
| こしょう      | 少々   |          |
| マヨネーズ     | 大さじ3 | } 下味をつける |
| 粒マスタード    | 小さじ1 |          |
| 乾燥マッシュポテト | 大さじ4 | } 混ぜておく  |
| パン粉       | 大さじ4 |          |
| 乾燥パセリ     | 少々   |          |
| オリーブオイル   | 適量   |          |



クリスマスに  
作ろう！

(作り方)

- ①切った鶏肉に下味を付けて30分ほど置く。
- ②鶏肉にマッシュポテト・パン粉・パセリをまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルをひいて両面をこんがり焼く。