

もりもり食べて 元気な体作りをしよう

ビタミンA・Cで免疫力UP!

- ビタミンAは、ウイルスなどが体内に入らないよう のどや鼻の粘膜を丈夫にします。
- ビタミンCは、ウイルス感染や寒さへの抵抗力をつけます。

11/24【ほうれん草のサラダ】 11/25【小松菜とツナの和え物】 11/30【白菜の炒め物】



枚方産の小松菜

たんぱく質で免疫力UP!

- たんぱく質は、基礎体力をつけ、寒さで消耗した体力を回復させます。また、免疫細胞を作るもとでもあります。
- 肉に偏ることなく、魚、卵、大豆・大豆製品からも、とりましょう。

11/18【ぶどう豆】 11/26【揚げさばのみぞれ和え】



大好評!

整腸作用で免疫力UP!

- 腸内細菌のバランスを整えることは、有害な病原菌やウイルスの体内への侵入を防ぐことにつながります。

11/19【いんげん豆のクリームスープ】

11/24【りんご】

食物繊維たっぷりのいんげん豆を使ったスープ



長野県産

温かい食べ物で免疫力UP!

- 体を温める働きのある根菜類や生姜、ねぎなどを利用しましょう。寒い季節には、肉や魚、野菜などがたっぷり入った「鍋料理」がおすすめです。

11/18【冬野菜鍋】

11/25【みそおでん】



長崎県産の大根をたっぷり使いました!

***** 11/20 【秋田県の郷土料理】 *****

【しょっつる汁】

- しょっつるは「はたはた」を塩につけて、発酵させた調味料です。



【はたはたのからあげ】

- 秋田県では、雷のなる11月頃にとれるので、カミナリウオとも呼ばれています。

