



新型コロナウイルス感染症の拡大防止と生徒のみなさんの健康を守るために学校が休校されています。学校の休校や自粛期間が長引くについ不規則な生活になってしまいがちではないですか？

感染の予防にはきちんとした手洗いや咳エチケットが重要ですが、免疫力と基礎代謝を上げることも重要です！

- * 免疫力とは…体内に侵入してきた病原菌や有害な細胞を攻撃・破壊することによって私たちの身体を病気から守ってくれる強力な自己免疫機能のことです。
- * 基礎代謝とは… 生命維持のために消費される必要最小限のエネルギー代謝のことです。基礎代謝が上がると体温が上がりやすくなります。

免疫力を上げるために

日々の食事で腸内環境を整えよう！

免疫力を上げる免疫細胞の7割は腸に存在します。
腸内細菌のバランスを整えると腸の免疫細胞が活性化します。



ポイント1 発酵食品を食べよう

乳酸菌が豊富で腸内の善玉菌の活動を活発にし病原体の侵入を防ぎます
米からできるもの…酢・みりん
大豆からできるもの…納豆・みそ・しょう油など
野菜果物など…漬け物・ワインなど
乳製品からできるもの…ヨーグルト・チーズなど
魚からできるもの…かつお節など

ポイント2 色の濃い野菜を食べよう

ビタミンAが粘膜を正常化し菌から守ります。、食物せんいが善玉菌の住みやすい環境を整えます。

ポイント3 きのこと類を食べよう

不溶性食物せんいやビタミンB群も豊富です。免疫機能を活性化する働きがあります。

ポイント4 オリゴ糖を含む食品を食べよう

オリゴ糖は乳酸菌の餌となり腸内の善玉菌増殖を促します。
大豆製品や果物の他に玉ねぎ・ごぼう・じゃが芋・にんにくなど

基礎代謝を上げるために

日々の食事で体を温めよう！

現代人の体温は下がってしまっているといわれます。
その理由として考えられるのは、筋肉不足・冷房の影響・ストレス・食べ物・食べ方などが考えられます。

ポイント1 朝食を食べよう

体温も代謝も最も低い1日の始まりには温かく、消化のよいものを。
そして、熱を作るためのタンパク質をとりましょう。食欲や時間のない人もスープなどの温かいものを飲むだけでもいいです。

ポイント2 食べ物を選ぼう

- 【大豆】… 大豆はタンパク質が豊富です。大豆などのタンパク質は食事で消費するエネルギーが高く効率よく体を温めます。
- 【青魚】… サバやいわしなどの青魚は血液をさらさらにしてくれるDHAや、EPAが豊富です。脂肪燃焼を促進することで熱エネルギー量を増やし、冷えの改善が期待できます。
- 【柑橘類】… 柑橘類はビタミンCが豊富で、実の周りの白い皮やスジには、毛細血管を強化する成分が含まれています。
- 【かぼちゃ】… かぼちゃの栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスです。皮膚・粘膜や目の網膜を健康に保つ働きがあります。



ポイント3 食べ方を工夫をしよう

- * 体を温める薬味をプラス
食事に薬味を加えて胃腸の働きを活発にしましょう。
温め効果のしょうがやねぎなどの薬味を取り入れると血行が促進されます。
- * 香辛料を上手に取り入れよう
香辛料の多くは体を温める働きがあります。ジンジャー（生姜）、カレー粉、シナモン、唐辛子などです。でも、とりすぎると胃腸に負担をかけるので適度に。

* しっかりかんで胃腸にやさしく

胃腸が弱っていると、体は熱エネルギーをうまく作れなくなります。
よく噛むことで唾液分泌がよくなって消化を助けます。

（参考資料 ウイルスと闘える体を作る食事術 栗原毅先生）

（参考資料 月刊学校の食事・薬局の健康情報誌 ライフ）

料理をしてみませんか？

夜間部の給食に取り入れたメニューの一部です

～みそけんちん汁～ 材料はなんでもO.Kです

とうふ	こんにゃく	①油揚げ・にんじん・大根・こんにゃくは短冊切り
油あげ	しめじ	さといもは厚めのいちよう切り、ごぼうはさがき、
さといも	ねぎ	しめじはほぐし、ねぎは小口切り。
にんじん	ごま油	②鍋を熱してごま油をひき、とうふをくずしながら炒める。
大根	みそ	③にんじん・ごぼう・こんにゃくも炒め、だし汁を入れて煮る。
ごぼう	塩	④一煮立ちしたら油揚げ・さといも・大根・しめじも加える。
	だし汁	⑤材料が柔らかくなったら、みそと塩で味を整え、ねぎを入れてできあがり。

☆具たくさんのお汁で、栄養たっぷり♡

～切り干しだいこんの卵焼き～ (材料 4人分)

・鶏ミンチ肉	100g	①切り干しだいこんは、水で戻す。
・切り干しだいこん	20g	野菜はみじん切りにする
・にんじん	1/4本	卵は、といておく。
・干しいたけ	2枚	②サラダ油を熱し、鶏ミンチ肉・野菜を炒めて、味をつける。牛乳も。
・ねぎ	3～4本	③卵と炒めた具を混ぜ合わせ焼く。
サラダ油	小さじ1弱	☆炒めた具の中に卵を入れて弱火で焼いてもいいですよ♡
砂糖	小さじ1弱	
酒	小さじ1弱	
しょう油	小さじ2	
中みそ	8g	
牛乳	20cc	

～ジャーマンポテト～

(材料 4人分)

・じゃが芋	中2個	①じゃが芋1cmのいちよう切り
・玉ねぎ	1/2個	玉ねぎ薄切り・パセリみじん切り
・ベーコン	20g	ベーコン1.5cmくらいに切る。
・パセリ	少々	②じゃが芋はゆでしておく
		(電子レンジでもO.K.)
サラダ油	小さじ1弱	③サラダ油を熱し、ベーコンをカリカリに炒めて、玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。②のじゃが芋も加え、食塩・こしょうで味をつける。
食塩	小さじ1弱	
こしょう	適量	
酢	小さじ1強	仕上げに酢を加えてできあがり♡

～ポトフ～

(材料 4人分)

・豚肉	40g	・コンソメ	1個と1/2
・ウインナー	20g	・水	200cc
・じゃがいも	1/2個	・うすくちしょう油	小さじ1
・にんじん	30g	・塩、こしょう	適量
・たまねぎ	1/2個		
・キャベツ 葉	4枚		

- ① 豚肉・ウインナー・野菜を一口大に切る。
 ② 鍋にコンソメと水を入れて煮込む。
 ☆ポトフは、フランスの田舎料理です。
 「火にかけた鍋」という意味です。



～ラタトゥイユ～

(材料 4人分)

・なす	小1本	①なす・ズッキーニは、1cm幅。玉ねぎは、1.5cm角に切る。
・玉ねぎ	1個	トマト・黄ピーマンは、ざく切りにする。
・ズッキーニ	1/2本	②オリーブ油を熱し、野菜を炒め、トマトと調味料を入れ煮込む。
・黄ピーマン	1/2個	
・にんにく	1かけ	食塩 少々
・トマト	1/2個	こしょう 少々
・トマトジュース	50cc	しょう油 少々
オリーブ油	4g	
ワイン	4g	

☆ラタトゥイユは、フランス・プロヴァンス地方の煮込み料理です。

～ピリ辛豚丼～

(材料 4人分)

・豚肉	250g	①にんじんは、短冊切り・ごぼうは
・にんじん	1/3本	さがき・玉ねぎ1cmのくし切り
・玉ねぎ	1個	ねぎは、1cmに切る。
・ごぼう	10cm	②サラダ油を熱し、肉・野菜・こんにゃくを炒めて、調味料を入れ味をつける。仕上げに唐辛子♪
・切りこんにゃく	100g	
・しょうが	1かけ	唐辛子 少々
・にんにく	1かけ	
・葉ねぎ	2本	

☆ピリ辛は、食欲が落ちているときでもおいしく食べられますよ♪