



# 免疫力を高める食材



免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。

免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。

免疫力を高める特定の食材だけ摂ればよいのではなく、栄養バランスのよい食事を摂ることが大切です。

気温が下がり、体調を崩しやすい季節となりましたので、毎日の食事に取り入れてみてはいいかかでしょうか？

たんぱく質 (肉・魚・卵・大豆・大豆食品など)	ビタミン類 (野菜・果物・ナッツ類)	発酵食品 (味噌・納豆・キムチ・チーズ・ヨーグルト)
 免疫細胞を活性化させる働きがある。	 ビタミン A、C、E は、免疫の低下を予防する抗酸化作用がある。	 免疫細胞の 60～70% は腸の中にあるといわれている。発酵食品は、腸内環境を整える働きがある。

## ～こども園おすすめメニュー 相性汁～

<材料 (子ども5人分)>

- 煮干し・・・適量
- ベーコン・・・80g
- 人参・・・1本
- いんげん・・・適量
- 葱・・・適量切る。
- 玉ねぎ・・・1玉
- 大根・・・5cm
- えのき・・・1袋
- しめじ・・・1/2袋
- さつまいも・・・1/2本
- 春雨・・・適量
- 牛乳・・・適量
- 味噌・・・適量

<作り方>

- ①鍋に適量の水と煮干しを入れる。春雨は茹でておく。
- ②ベーコンは短冊切り、人参、大根はいちょう切り、いんげんは大きめの小口切り、葱は小口切りにする。玉ねぎは薄切り、えのき、しめじは食べやすい大きさにさつまいもは1cm角に切る。
- ③①を沸騰させ、煮干しを除き、人参、大根、玉ねぎ、えのき、しめじ、ベーコンを入れ、火が通るまで煮る。
- ④さつまいもを入れ、火が通ったら春雨を入れる。
- ⑤いんげんを入れて、ひと煮立ちしたら、味噌を溶き、牛乳を入れ、再びひと煮立ちする。
- ⑥⑤を器に入れ、葱を散らしたら出来上がり。