



～広げようかしまの食育～

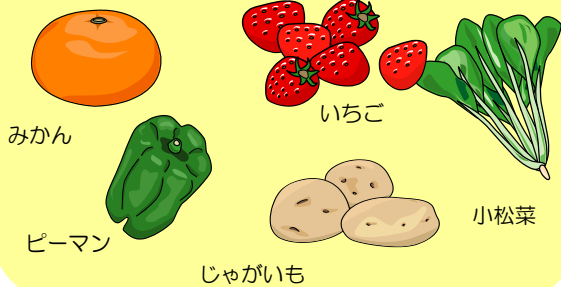
毎日の食事から、かぜに負けないよう免疫力をアップさせましょう！

今年の夏は猛暑が続きましたが、10月に入りようやく徐々に涼しくなりました。季節の変わり目のこの時期は、体調を崩しやすくなります。日頃から免疫力や抵抗力を高める食事をして、風邪やインフルエンザ等のウイルスに負けない身体を目指しましょう！

免疫力アップに効果的な栄養（ビタミン）とは？

不足すると抵抗力が低下

ビタミンC



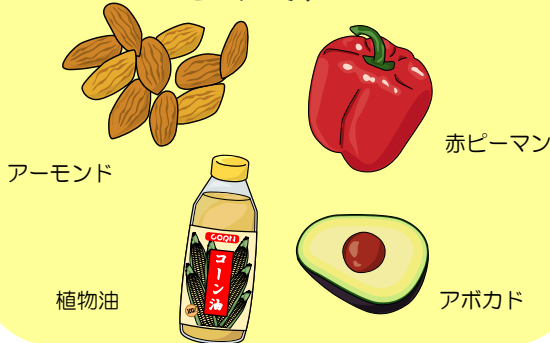
のどや鼻の粘膜を保護

ビタミンA



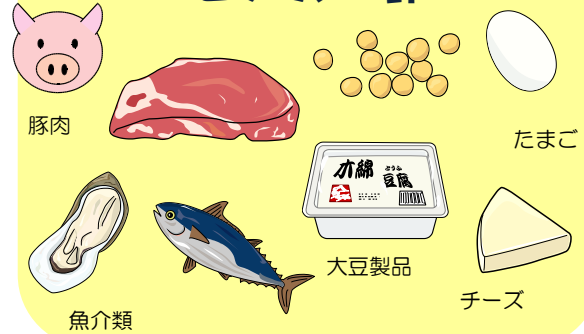
白血球やリンパ球の動きをよくする

ビタミンE



発熱すると失われて不足しやすい

ビタミンB群



バランスのとれた食事ビタミンをたくさんとりましょう！

早ね・早おきで睡眠時間を十分にとること、適度な運動も大切です！

☆おすすめメニュー☆



あったかパンプキンスープ

材料4人分

豆乳	200cc
水	280cc
かぼちゃ	300g
玉ねぎ	100g
バター	10g
顆粒コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
パセリ	適量

作り方

- ① かぼちゃは種とわたをとり、一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒める。しんなりしたら、かぼちゃと水とコンソメを入れ火にかけ、材料が軟らかくなるまで煮る。
- ③ ②をミキサーにかけてポタージュ状にする。
- ④ 鍋に③と豆乳を入れ、ひと煮立ちしたら、塩・こしょうで味をととのえる。器に盛り、パセリを飾って完成。

毎月19日は食育の日です。家族そろって仲良く食卓を囲みましょう！