



寒さも厳しくなり、空気が乾燥するこの時期、体の免疫力や抵抗力が弱くなると、かぜをひきやすくなります。体の抵抗力を高めるには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。

【かぜ予防の食事】

・・・4つの栄養素をバランスよく食べましょう・・・

1. タンパク質をとる

血や肉をつくり、脂肪をもえやすくして、体をあたためます。

2. 脂肪をとる

油は少量でもカロリーをたくさん出すので体があたたまります。

3. ビタミンCをとる

寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。

4. ビタミンAをとる

のどの粘膜をじょうぶにして、かぜをひきにくくします。

*大根、かぶ、ねぎ、人参など寒い時期に旬を迎える野菜は、体を温めるものが多いので、積極的にとりましょう！



〔肉団子と白菜のスープ〕

(材料 大人2人分+子ども2人分)

*鶏ひき肉 200g

*白菜 2枚

*人参 1/4本

*椎茸 1枚

*春雨 25g

*ごま油 小さじ1

*淡口しょう油 小さじ1

*塩 小さじ1/2

*コンソメ 小さじ2

*水 3カップ

A {

- ・料理酒 小さじ2
- ・濃口しょう油 小さじ1
- ・塩 少々
- ・片栗粉 大さじ1

(作り方)

1. 野菜は食べやすい大きさに切る。
2. 春雨はかために茹でておく。
3. 鶏ひき肉とAを混ぜ合わせる。
4. ごま油で、人参・椎茸を炒め、コンソメ・水を加えて、煮立たせる。
5. 3を一口大に丸めて加える。
6. 調味料を加え、白菜・春雨を入れて煮る。

