



## 感染症に負けない健康な体を作ろう

冬は新型コロナウイルス、インフルエンザウイルス、ノロウイルス等に感染しやすい季節です。睡眠不足や蓄積疲労、栄養バランスの崩れなどが重なると、ウイルスの侵入を防ぐ機能（自己防衛機能）が発揮できず、ウイルスが体内に侵入しやすくなり、感染症にかかりやすくなります。適度な運動と十分な睡眠をとり、栄養バランスのよい食事を心掛けて、体調を整えましょう。

### ☆☆健康な体を作る4つのポイント☆☆

#### 手洗いうがいをする

ウイルスを体内に入れないため、外から帰ってきたときや、食事の前、トイレの後、調理前には手洗いうがいをしましょう。

#### 適度な運動をする

運動をすることで、ウイルスに抵抗できる体力をつけることができます。

#### 十分な睡眠をとる

十分な睡眠をとることで疲れがとれて、免疫力が上がります。

### 1日3食の主食・主菜・副菜をバランスよくとる

栄養バランスのよい食事は、健康な体を作ります。感染症予防に効果的な食材も積極的に取り入れましょう。

#### 主食

ごはん、パン、めん

#### 主菜：たんぱく質を多く含む食品

たんぱく質は、免疫力を維持するために、しっかり食べましょう。

#### 副菜：野菜

冬野菜に多く含まれるビタミンA・C・Eには、体を温める働きや免疫力を高める働きがあります。

### ☆☆給食レシピ紹介☆☆

#### 「大学芋」

(材料 4人分)

揚げ油	適量	
さつまいも	500g (中2本)	
A	水	大さじ4
	上白糖	大さじ5
	水あめ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2	
酢	小さじ1/3	
ごま(黒)	適量	

(作り方)

- ① さつまいもは乱切りにし、素揚げにする。
- ② Aの材料を鍋に入れ煮詰め、泡が大きくなったなら、しょうゆと酢を加える。
- ③ ①を②と絡め、ごまをかける。

☆ポイント

- ・ごまは熱いうちにかけると全体によく絡みます。
- ・酢を入れるとみつが固まりにくくなり、盛り付けやすいです。

