



石原かがやきこども園 給食 水野路子 柴田泰子

梅雨の時期の不安定な天候のため、日中は暑かったり夜は肌寒さを感じる日もあった
 するなど体調を崩しやすい時期です。
 体調変化には十分気をつけていきたいですね。

免疫力をアップさせよう！

季節の変わり目は気温の変化が激しいため、体調を崩しやすくなります。
 免疫力を高める食品を食事に取り入れ、生活習慣を見直してみましよう。

免疫力アップとは・・・
 疫【病気】を免れる力(病気を
 寄せ付けない力)を高める

要因を改善することがカギ！

免疫力低下となる要因

- ・栄養不足
- ・ストレス
- ・体力の低下
- ・睡眠不足

さまざまな要因があります

～食事のポイント～

① たんぱく質をとろう

免疫力担う免疫細胞の主成分
 はたんぱく質です。たんぱく
 質を多く含む食品(肉・魚・卵・
 大豆製品)をとりましよう。

② ビタミンをとろう

ビタミン(A/C/E)には抗酸化
 作用があり、細胞の破壊を防い
 でくれます。ビタミンを多く
 含む緑黄色野菜や果物をとりま
 しよう。

③ 腸内環境をととのえよう

免疫力細胞の70%は腸内にいる
 といわれています。腸内環境を
 ととのえてくれる食物繊維を
 多く含む野菜や発酵食品をとり
 ましよう

6月は、歯の衛生月間です。

よく噛んで食べると脳の働きが活発に
 なる、あごの骨や筋肉の成長を助ける、
 唾液がたくさん出て消化を助ける、
 食べ過ぎを防ぐなどの効果があります。
 家族みんなできよく噛んで食事を味わい
 ましよう！

～レシピ紹介～ 切り干し大根のサラダ

材 料 (子供の4人分)

切り干し大根	12g	※ 大根は干す事により
きゅうり	20g	ビタミン・ミネラルが
人 参	20g	豊富になり噛みごたえ
ハ ム	20g	もあり常備食として
酢	4g	ストックしておきたい
砂 糖	6g	品です。
サラダ油	6g	
塩	1g	

作り方

- ① 切り干し大根を水で戻して適量に切る。
- ② 人参は千切りにしてきつと茹でる。
- ③ きゅうり・ハムは千切りにする。
- ④ 調味料を合わせて全ての材料を混ぜる。

