

# 1月給食だよ!

魚津市健康センター

## 例年より感染症予防できていますか?

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。今年は新型コロナウイルス感染症の予防も必要です。新型コロナウイルスと食事について、特定の食品やサプリメントによりウイルス感染を抑えることはできません。(食事を通じて新型コロナウイルスに対する免疫システムを特別に増強できない。) 感染しないようにするには、適切な衛生管理、ウイルスに感染しない行動をとることです。免疫システムが正常に機能するためには多くの栄養素\*が関連しています。栄養摂取が過不足になると免疫システムが機能しにくくなり、ウイルスに対する抵抗力は低下します。免疫機能を維持するには栄養バランスのとれた食事により栄養素が適正に摂取することが必要になります。感染症を予防するためには「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

\*たんぱく質、n-3系脂肪酸、食物繊維、ビタミンA、ビタミンD、  
ビタミンE、ビタミンB群、ビタミンC、鉄、亜鉛、銅、セレン

## 新型コロナとかぜ予防のポイント!

### 今年のかぜを ひきま宣言! **かぜ予防のポイント**

<p>① 手洗い・うがいをする</p> 	<p>② しっかり栄養をとる</p> 	<p>③ 十分な睡眠をとる</p> 
<p>④ マスクをつける</p> 	<p>⑤ 人ごみを避ける</p> 	<p>⑥ 適度な運動をする</p> 

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



## かぼちゃシチュー

(材料 4人分)

かぼちゃ	160g
鶏もも肉	100g
玉ねぎ	100g
にんじん	80g
しめじ	40g
油	小さじ1
コンソメ	小さじ1
バター	10g
小麦粉	20g
牛乳	100cc
塩・こしょう	少々

(作り方)

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。玉ねぎをくし型に切り、かぼちゃとにんじんを一口大の大きさに切る。しめじはほぐしておく。
- ② 鍋に油を熱し、①を順に炒める。
- ③ ②に水とコンソメを入れて材料がやわらかくなるまで煮る。
- ④ バターと小麦粉を練ったものを③に溶き入れる。
- ⑤ 牛乳を加え、塩・こしょうで味を整える。

### 食べ物クイズ

Q. えいようバランスがくずれるのはどのような食事をしたときでしょう? Oにはまる三文字は「すき○○」