

免疫力を高めて毎日元気にすごそう！

秋も深まり寒い日が続いています。この時期は体調も崩しやすいので、たくさん食べてたくさん寝てたくさん動く、規則正しい生活で免疫力を高めましょう。

ベビーからーれ（給食室）
令和3年11月号

11月の旬のやさしい

11月は多くの根菜類がおいしいを迎えます。ごぼうやれんこんはしっかりあく抜きをして、柔らかく調理すると、苦手意識が少なく食べやすくなります！



れんこん

ビタミンCが豊富です。
免疫力を高める効果があります。

ごぼう

食物繊維が豊富です。
排便をスムーズにする働きがあります。



にんじん

β-カロテンが豊富です。
粘膜の健康維持や抵抗力を高めてくれます。

β-カロテンで免疫力を高めよう♪

かぼちゃのポタージュ

材料（1人分）

- かぼちゃ…20g
- たまねぎ…15g
- コンソメ…1.5g
- 水…150ml

エネルギー：28kcal/たんぱく質：0.7g

コンソメには塩分がたくさん含まれています。離乳食中期は塩分を含むコンソメではなく植物性の昆布だしで作みましょう♪

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにします。
- ②かぼちゃは皮をとります。
- ③材料をすべて鍋に入れて煮ます。
- ④柔らかくなったらかぼちゃをつぶしながら煮込んで完成です。

水を半分にして牛乳を半分プラスするとカルシウムもとれます♪

日頃からバランス良く食べて風邪に負けないからだをつくろう

主食、主菜、副菜のある食事をしよう

主食（ごはん・パン・麺など）

体を動かすエネルギーのもととなる大事な栄養素（炭水化物）です

主菜（肉、魚、卵、豆類）

筋肉のもとになるたんぱく質を多く含みます。カラダを丈夫にするために必要。また、免疫力アップにも欠かせない栄養素です

副菜（野菜、海藻、きのこ、芋類など献立の3段目・4段目のお野菜のおかず）

食物繊維が多く、腸内環境を整えてくれます。免疫力アップのためには腸内環境を整えることが大事！野菜の中でも、緑黄色野菜のにんじんやかぼちゃに多く含まれるビタミンAは粘膜を強くしウイルスや菌の侵入を防いでくれます。

また、野菜や芋に多く含まれるビタミンCは免疫力を高めてくれますよ。



体調を崩してしまったら

バランスよりもエネルギー摂取が大事

熱が出るとエネルギーの消費量が増え、体内の水分が減ります。胃腸も弱っているため十分な水分補給と消化の良い食事をとりましょう。

おすすめメニュー

- ・おかゆ
- ・やわらかい具材のスープ
- ・野菜たっぷりお鍋

避けたいメニュー

- ・スナック菓子
- ・ファストフード
- ・脂質の多いお肉

脂質の多い物は胃腸に負担がかかりやすいです。

