



給食だより

第 85 号 2020年7月



栄養管理室の‘えいこ’です。
しばらく発行ができず申し訳ありませんでした。
新型コロナウイルスに負けず、元気に過ごしましょうね！
今後ともどうぞよろしくお願い致します。

免疫力を高めるといわれる食品

今は感染症への注意が特に必要となっています。
感染症にかかりにくくするには、食事の摂り方も重要です。
今回は免疫力を高めるといわれる中で2種の食品について、
取り上げてみたいと思います。

きのこ

- ・腸の働きを良くする食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富
- ・食物繊維のβ（ベータ）グルカンという成分が、
消化吸収されずにそのまま腸の免疫細胞に作用
- ・がん予防や腸内環境を改善し、便秘を解消する効果もあります

発酵食品（納豆・味噌・醤油・漬物・ヨーグルトなど）

- ・納豆菌や乳酸菌などの善玉菌が多く含まれる
菌は生きてまま届かなくても乳酸菌などの死骸は腸内で
善玉菌のエサになり、間接的に善玉菌を増やすことに
つながります

レシピ



○アボカド納豆キムチ丼（1人分）

- 材料：キムチ 30g（細かく切る）
納豆 1パック（50g）
温泉卵 1個
アボカド 1/2個（種を取ってさいの目）
韓国のり お好みで（ちぎる）
醤油 小さじ1杯
ご飯 1膳150g

- 作り方：①ご飯にキムチ・納豆（添付のタレで下味をつけて）・
アボカド・真ん中に温泉卵をのせて醤油を回しかける
②ちぎった韓国のりをのせる

栄養量：エネルギー503kcal 塩分1.4g

○舞茸の塩だれナムル（1人分）

- 材料：舞茸 100g 万能ネギ（小口切り） お好みの量で
- | | | |
|----|---------|--------------|
| タレ | 塩 | 少々（0.3～0.5g） |
| | 酢 | 小さじ1 |
| | ごま油 | 小さじ1 |
| | おろしにんにく | 少々（お好みの量で） |

- 作り方：①石づきを取り、ほぐした舞茸をホイルに包み、
オーブントースターで15分蒸し焼きにする
②タレで和え、万能ネギを散らす

栄養量：エネルギー45kcal 塩分0.3g

*1晩冷蔵庫に置くと味が馴染んでおいしいです