

# うんまが



発行：令和2年 10月  
えびの市防災食育センター  
第4号

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

## 風邪をひかない丈夫な体をつくろう！



### 意識してとりたい栄養素と多く含む食品

#### たんぱく質

**体力をつける**

魚介類 肉類 大豆・大豆製品 たまご 牛乳・乳製品

#### ビタミンA

**のどや鼻などの粘膜を保護する**

ウナギ ギンダラ レバー にんじん かぼちゃ ほうれん草

#### ビタミンE

**血行をよくする**

アーモンド ピーナッツ ひまわり油 サケ ツナ缶 かぼちゃ モロヘイヤ

#### ビタミンC

**免疫力を高める**

野菜 いも類 果物

そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。

※ 免疫とは、病気の原因となるウイルスや菌などから自分の体を守る仕組みのことです。

# 感謝の気持ちをもって食事をしよう

11月23日は  
勤労感謝の日

「いただきます」「ごちそうさま」。この2つのあいさつには、食べ物や食事に関わる人への感謝の気持ちがこめられています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心をこめてあいさつをするようにしましょう。

### いただきます



自然の恵み、食べ物の命  
への感謝の言葉

### ごちそうさま

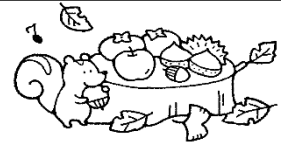


食事を作ってくれた多くの人の  
苦勞をねぎらい、感謝する言葉

## 給食レシピ紹介「さつまいもサラダ」

【材料 4人分】	【作り方】
さつまいも 160g	① さつまいもは皮付きのまま1.5cm角に切る。
きゅうり 60g	② きゅうり・玉ねぎはうす切りにする。
玉ねぎ 30g	③ ハムは短冊切りにする。
ハム 40g	④ ①～③をゆでて、ザルに入れ、粗熱をとる。
マヨネーズ 大さじ2	⑤ 粗熱がとれたらボウルに入れ、マヨネーズで和える。
塩 適量	⑥ 塩・こしょうで味を調える。
こしょう 適量	

※ 調味料は自安です。ご家庭で調整してください。



秋が旬のさつまいもには、おなかの調子を整える食物せんいがたっぷり入っています♪

