



# 食育だより

## ▽▲風邪予防に効果的な栄養素▲▽

冬場は、気温が低くなり、空気も乾燥するため、風邪やインフルエンザのウイルスが活発になります。予防のために、日ごろから栄養バランスの取れた食事、運動、十分な睡眠など免疫力の高める生活を心掛けましょう。免疫力があれば、風邪を長引かせず、回復が早くなります。

### 免疫力 アップ

ビタミンやミネラルの多い食材（緑黄色野菜や果物など）



### 体力を つける

発酵食品など（納豆、味噌、ヨーグルトなど）



## ほうれん草のクリームシチュー

### 材料 約4人分

- |            |           |
|------------|-----------|
| ・鶏もも肉 250g | ・牛乳 300cc |
| ・にんじん 150g | ・水 200cc  |
| ・たまねぎ 300g | ・小麦粉 45g  |
| ・かぼちゃ 350g | ・コンソメ 15g |
|            | ・油 適量     |

### 作り方

- ・野菜は全て食べやすい大きさに切る
- ・ほうれん草はさっと茹で、切る
- ・鍋に、油をひき、鶏肉・人参・玉ねぎを炒める
- ・たまねぎがしんなりしてきたら、火を一度止め、小麦粉を加え馴染ませる
- ・牛乳・水を加え火にかけ、とろみがつくまで混ぜる
- ・かぼちゃ・ほうれん草を加える
- ・とろみがついてきたらコンソメを加え弱火でじっくり煮込む

