

～ 食を通して生きる力を育む 新発田っ子～

ひとが第一
ひとが大事
新発田の教育

食とみどりの新発田っ子

暑さに負けず夏を元気にのりきろう

通信

病気から体を守る力を『免疫力』と言います。免疫力が低いとかぜや感染症にかかりやすくなります。免疫力は冬に低下しやすいと思われがちですが、実は一年のうちで一番低下しやすいのは夏とされています。暑さによる寝不足や食欲不振、冷たい物のとり過ぎなどから知らず知らずのうちに免疫力は低下していきます。夏休みは食事時間が不規則になったり夜更かしをしたり生活のリズムが乱れがちになるため特に注意しましょう。今回は暑さに負けず夏を元気にのりきれるよう**免疫力を高める食事のポイント**についてお話しします。しっかり食べて、夏バテや感染症から体を守りましょう!!



腸には全身の
免疫細胞の
約7割が集中!!

毎日の食事で 腸を元気に!! 免疫力を高めよう

毎食 免疫細胞を活性化

免疫力アップ!!

免疫細胞をつくる材料は毎食!

たんぱく質

肉・魚・卵・豆腐・納豆など



調理不要のすぐ食べられる食品を常備しておけば、忙しい時でも手軽にたんぱく質がとれるのでおすすめ

免疫細胞を助ける材料も毎食!

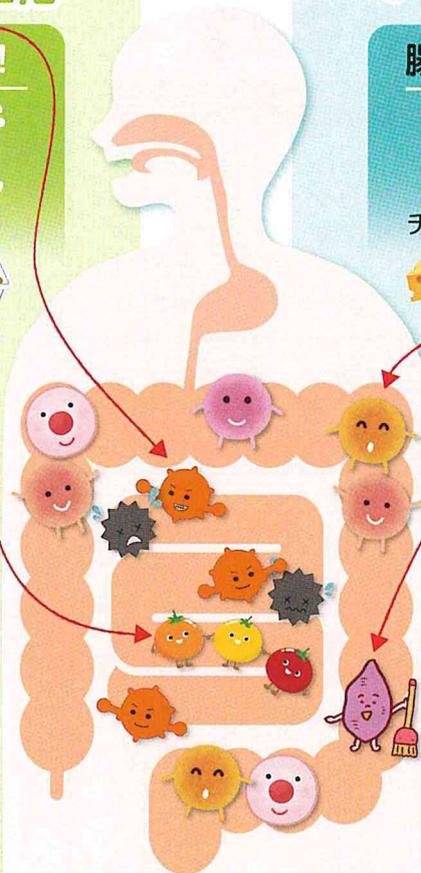
ビタミン

野菜・果物



特に夏野菜には
免疫力を高める
ビタミンが豊富!

- 免疫力を高める
- ビタミンACE (Eース)
- ◆ビタミンA (主に色の濃い野菜)
- ◆ビタミンC (主に野菜、果物類)
- ◆ビタミンE (主に野菜、ナッツ類)



毎日 腸を活性化

腸内環境を整える食材を積極的に!

発酵食品

チーズ・ヨーグルト・みそ・納豆・キムチなど



腸内の消化・吸収を促進
善玉菌を増やす

色々な発酵食品を組み合わせるとのがおすすめ
様々な菌の働きで整腸効果がアップします。

腸のおそうじ係

食物繊維

野菜・海そう・
果物・きのこ類・
豆類など



便通がよくなり
腸内環境が整う

具沢山みそ汁や、スープに入ればカサが減り、汁に溶けだした栄養もすべてとれるのでおすすめ

食事以外でも 免疫力を高めよう

- 十分な睡眠 (疲労回復、栄養の吸収が良くなり免疫力アップ)
- 適度な運動 (血流が良くなり腸が活性化。免疫細胞を作る骨髄への血流量が増え免疫力アップ)
- よくかむ (消化吸収が良くなり、腸の働きを助けることで免疫力アップ)
- 体を冷やし過ぎない (体を冷しすぎると、体温調節や新陳代謝が悪くなり免疫力ダウン。体温を上げることで免疫力アップ)



夏休みも
しっかり食べよう

大切なのは

特に朝食は
腸を活性化!

1日3食バランス良く

彩りや品数多めを意識して色々な食品から栄養をとるようにしましょう。



偏った食事
不規則な食事
朝食抜き

腸内環境が
悪化

免疫力の低下
につながる
ので注意

おいしく楽しく
免疫力アップ↑

Let's cook

いっしょに
作ろう!



夏のごはん

てづく 手作りソーセージ



大葉やバジル、カレー粉など、好きな
香辛料やハーブを加えてアレンジも◎

材料(長さ約10cm5本分)

- 豚ひき肉……………150g
 - 塩……………小さじ1/4弱
 - ブラックペッパー…小さじ1/4
 - ナツメグ……………小さじ1/4
 - オリーブ油……………小さじ1
 - 氷……………2~3個
 - 油……………小さじ1
- ※30cm幅のラップ使用

沸騰させるとソーセージが固くなってしまうので、
80度くらいのお湯(湯気があがるくらい)で
じっくりと火を通すのがポイント

作り方

- ① 厚手のビニール袋に★を入れ、手早くこねる。
(氷は混ぜている間に溶けてなくなります)
- ② 袋の端を1.5cmくらいハサミで切り、長さ30cmくらいに広げたラップの上にしぼり出し、空気を抜きながらキャンディ状に巻き両端を結ぶ。(輪ゴムで止めてもOK)
- ③ 深めの鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したら火を止め、②のソーセージをラップごと入れる。ふたをしてそのまま15分、色が変わるまで置く。ソーセージが完全に浸かるようにする。
- ④ ソーセージを鍋から取り出し冷ます。完全に冷めたら結び目をハサミで切りソーセージを取り出し、油を熱したフライパンで焼き色を付ける。 焼かずにそのまま食べてもおいしいです!



豚肉のビタミンB₁で疲労回復! 免疫力を活性化!

つが にんじんの粒マスタードマリネ

ビタミンA
食物繊維
たっぷり♪



ブロッコリースプラウトや、アルファルファ、かいわれ大根など、
ビタミン豊富な芽野菜を手軽に加えてビタミンアップ!

材料(2~3人分)

- にんじん……………1/2本(100g)
- ハム……………2枚
- オリーブ油……………大さじ1
- 酢……………大さじ1
- ★粒マスタード……………小さじ1
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- ドライパセリ……………お好みで

作り方

- ① ★を良く混ぜ合わせる。
- ② にんじんは千切りにし、耐熱容器に入れてふんわりラップをかけて、電子レンジ600Wで2分加熱する。(電子レンジの加熱時間は様子を見ながら加減しましょう)
- ③ ②を熱いうちに①と混ぜ合わせ味をなじませる。粗熱が取れたら、千切りしたハムを加えてさっくりと混ぜる。

酢や粒マスタードも発酵食品です。
普段の料理にちょっと足して免疫力アップ!

たん さん 炭酸レモンゼリー



お好みのフルーツを加えてビタミンアップ! 崩したゼリーを
グラスに入れ、お好きなドリンクを注いでもGood!

材料(プリンカップ4個分)

- 炭酸飲料(常温のもの)……………300ml
- 粉ゼラチン……………1袋(5g)
- 水……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ2
- レモン果汁……………大さじ2
- <飾り付け用>
- スライスレモン……………お好みで
- ローズマリーやミントなど……………お好みで

作り方

- ① 耐熱容器に分量の水を入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかしておく。
- ② ①を電子レンジ600Wで10~20秒加熱し液状になったら、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③ ②に炭酸飲料をやさしく注ぎ入れ、レモン果汁も加えてよく混ぜ、バットに流し入れる。粗熱をとり冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったゼリーをフォークなどで崩し、器に盛りつける。 ブルーベリー、キウイフルーツ、レモン、オレンジ、スイカ、桃など

旬のフルーツでビタミン、ミネラル補給!
暑さに負けない元気をキープ!

チャレンジクッキング **弁当フォトレポート大募集!!**

弁当を作って完成写真を投稿しよう!
一人で作ってもおうちの人と一緒に作ってもOK!
市では6年生で一人で弁当が作れる子どもを目指しています。

参加対象者: 市内小学校に通う小学生 **応募者全員に「弁当グッズ」プレゼント!**

https://www.task-asp.net/cu/eg/lar152064.task?app=202200042



夏休みの思い出に親子で料理を作ってみるのもいいですね。楽しく食べることも免疫力アップにつながります。

【問い合わせ】新発田市教育委員会・学校教育課 0254-22-9532