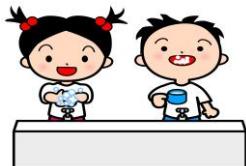


寒さに負けないからだ作りしよう！

かぜ、インフルエンザ予防のポイント

①こまめな手洗い・うがい



②1日3食バランスのよい食事



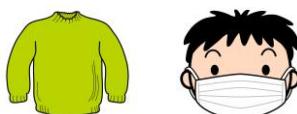
③充分な睡眠



④適度な運動



⑤適度な保温と保湿



【かぜ予防に役立つ栄養素】

たんぱく質

体力をつけ、細菌や
ウイルスへの抵抗力を高める



ビタミンA

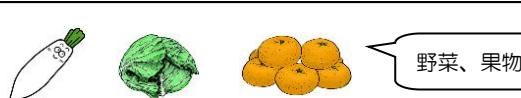
のどや鼻などの
粘膜を保護する



緑黄色野菜
(色の濃い野菜)

ビタミンC

免疫力を高める



野菜、果物

ビタミンB1

体力の消耗を防ぎ、回復を助ける



ビタミンB2

体力の消耗を防ぎ、回復を助ける

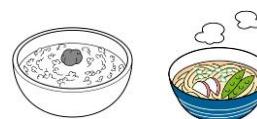


大豆製品、
豚肉、レバー、
魚など

【かぜをひいた時の食事】

それでもかぜをひいたら、
体を温かくして安静にし、充分な
水分補給、栄養補給をしましょう。

食事は消化のよいものがおすすめ
です。スープやみそ汁、りんご果汁、
ホットミルクなどは水分補給の他、
ビタミンやミネラルも一緒にとる
ことができます。

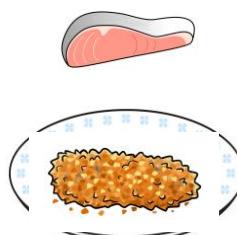


おかゆや
煮込みうどん
もおすすめ
です。

《作ってみませんか？世界の料理シリーズ「カナダ」給食レシピ紹介⑦》

サーモンの香草パン粉焼き

材料（4人分）：鮭切り身	50グラム 4切れ
塩	小さじ1／5
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1
パン粉	1／2カップ
乾燥パセリ	少々 1枚
粉チーズ	大さじ2



今回はカナダにちなんで
サーモンで作りましたが、
他の魚やお肉に代えても
おいしく作ることができます。

作り方：

- ① 鮭の切り身に、塩・こしょうをふって下味をつけ、オープンシートを敷いた天板に並べる。
- ② ボールにパン粉、乾燥パセリ、粉チーズを入れて混ぜ、オリーブ油を加えてよく混ぜる。
- ③ 鮭に②で混ぜたパン粉を振りかけて、200℃に熱したオーブンで約15分焼く。
(※表面がきつね色になるくらいの焼き加減に仕上げましょう。
焦げてしまいそうな場合は、途中でアルミホイルをかぶせて焼くとよいです。)