

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



③十分な睡眠



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	<p>緑黄色野菜 (色の濃い野菜)</p>
ビタミンC 免疫力を高める	<p>野菜、果物</p>
ビタミンB1 体力の消耗を防ぎ、回復を助ける	
ビタミンB2	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てしまったら、体を温かくして安静にし、十分な水分補給、栄養補給をしましょう。

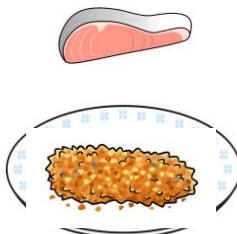
食事は消化のよいものがおすすめです。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどは水分補給の他、ビタミンやミネラルも一緒にとることができます。



《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、オーブ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。
焦げすぎ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。)