

11月のテーマ 「免疫力を高めて風邪予防！」

寒暖差があったり、気温が低くなってきて、風邪を引きやすい時期。免疫力が高ければ、身体にウイルスが侵入しても、感染を防ぐことができます。普段の生活で免疫力を高めて、風邪を予防しましょう！

～免疫力を高める生活のポイント～

一日三食
規則正しい時間に
しっかり食べる



6～7時間
睡眠をとる



軽く汗をかく程度
の運動をする



鼻やのどの
乾燥を防ぐ



腹部など
体を温める



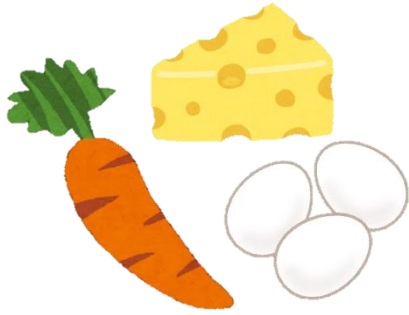
手洗いうがい



～免疫力を上げる食生活のポイント～

バランスの良い食事を摂ることが、免疫力を上げる一番のポイントです。

ビタミンA



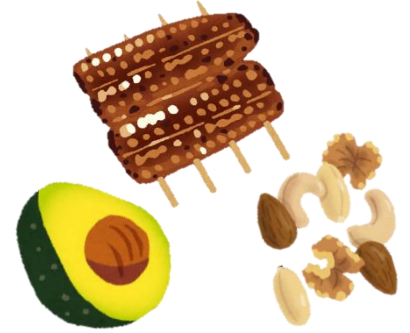
粘膜を強くして
免疫力アップ

ビタミンC



白血球の働きを
高め免疫力アップ

ビタミンE



酸化を防ぎ、血行を
促進し免疫力アップ

タンパク質



体の機能を正常に
保ち免疫力アップ

鉄分



口内の粘膜を正常
に保ち免疫力アップ

香辛料・香味野菜



体を温め、血行を
促進し免疫力アップ

それでも風邪を引いてしまったら？

風邪はひき始めが肝心です。
体を動かすとウイルスが増殖してしまいます。
温かくして安静にし、できるだけ体力を
消耗しないようにしましょう。
また、消化が良く、栄養価の高い食事をとり
こまめに水分補給をしましょう。



GOOD!





10月是新米ウィーク



日替わりで一週間、各地の新米とごはんのお供を提供しました！

近江 『コシヒカリ』

加須 『コシヒカリ』

岩槻 『ミルキーQueen』

岩槻 『コシヒカリ』

宮城 『ひとめぼれ』

水郷さわら 『コシヒカリ』



生たまご

新鮮な生たまごを毎日ご用意♪
その他には、毎日違ったごはんのお供も
召し上がっていただきました！



こんぶ



梅干し



山形のだし



金山寺味噌

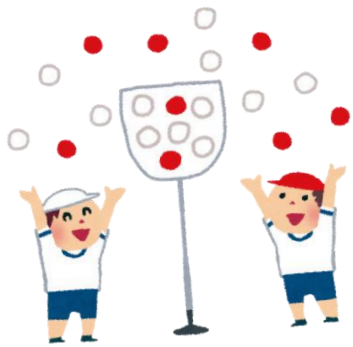


ちりめん山椒

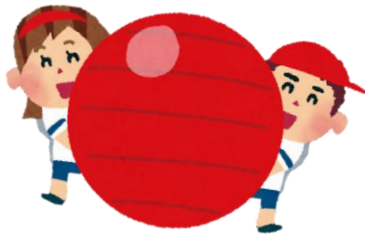


手作りなめたけ

10月のイベント ～ 運動会 ～



玉入れやもの送りなどの
競技で盛り上がりました！



うんどうかい弁当

ゆかりおにぎり
わかめおにぎり
エビフライ
からあげ
ミートボール
ウインナー
玉子焼き
大学いも
ブロッコリー



おすすめレシピ

サバ缶味噌うどん

材料(1人分)

うどん(冷凍)…1玉
サバの味噌煮…1缶
白だし…大さじ1/2
水…150ml
玉子…1個



- ① 鍋に水・白だし・サバの味噌煮缶を汁ごと入れ火にかける。
- ② ひと煮立ちしたら、サバの身を一口大にほぐし、うどんを入れる。
- ③ 1分ほど加熱したら玉子を割り入れ、白身が固まったら火を止める。
- ④ 器に盛り付け完成！(お好みでほうれん草をトッピング)