

11月はインフルエンザが流行し始める時期です。  
「インフルエンザ×COVID-19(新型コロナウイルス)」に感染症対策で備えましょう。



こまめに手を洗う



マスクをつける



バランスよく食べる



健康なからだをつくるには**栄養バランスのとれた食事**が欠かせません。  
一日に必要な栄養素をすべて含んでいる食べ物はありませんので、さまざま食品を組み合わせる食べることが大切です

### <ポイント>

①1日3食を規則正しく食べる。

強い体を作るには、免疫力や抵抗力を高めることが大切です。1日3食の食事で偏りなく栄養を摂りましょう。

**ほうれん草の栄養素**  
冬のほうれん草は甘くて栄養豊富



簡単レシピ!

## ほうれん草のなめ茸和え

<材料 2人分>

- ほうれん草 200g
- 人参 30g
- なめ茸 大さじ2
- ごま・ごま油 少々



1人前  
エネルギー 56kcal  
塩分 0.9g

### <ポイント>

②主食・主菜・副菜をそろえて食事をする。

主菜1品 **タンパク質・脂質**  
肉、魚、卵、大豆製品  
基礎体力をつけ抵抗力を高める

副菜2品  
**ビタミン**  
**ミネラル**  
**食物繊維**  
淡色野菜  
緑黄色野菜  
海藻  
きのこ

主食 **炭水化物**

ごはん、パン、麺類  
エネルギーの供給源



### <作り方>

- ①ほうれん草は茹でた後冷水にさらす  
水気を切って5cmの長さに切る
- ②人参は千切りし、茹でた後冷水にさらす
- ③ボウルに①②となめ茸を加え和える
- ④最後、香り付けにごま油を少量入れ  
ごまをふれば出来上がり