Vol.52

栄養マン★キッチン～給食大好き！～

家でも食べてほしい、子どもに人気のメニューを紹介します

キムチーズ肉じゃが

【材料（大人4人分）】

炒め油……小さじ1
豚小間切れ…… 100g
玉ねぎ…… 180g
にんじん …… 50g
じゃがいも …… 260g
しらたき …… 60g
冷凍インゲン ……15g
白菜キムチ …… 70g
とろけるチーズ … 50g

A
砂糖……大さじ1
みりん …… 小さじ2強
しょうゆ …… 大さじ1弱
鶏ガラスープの素 … 1g

動画でも作り方を配信しています

【作り方】

① 玉ねぎは半分の長さのくし切り、にんじんは乱切り、じゃがいもは厚いいちょう切り、いんげんは2～3㎝の長さに切る。
② しらたきは食べやすい長さに切って、下ゆでしておく。
③ 鍋に油をひいて豚肉を炒める。玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、しらたきを入れて炒め、Aの調味料とひたひたの水を入れて、煮立ったらフタをして、弱めの中火で15分程度煮る。
④ じゃがいもに火が通ったら、キムチを入れて煮る。
⑤ インゲンを入れて、ひと煮立ちさせ、チーズを入れ仕上げる。

【コメント】
キムチは最初に炒めても良いです！



1人分エネルギー287kcal　食塩相当量1.7g

病院コラム　医療の現場から

秋・冬の急性呼吸器感染症予防

諏訪中央病院　感染管理認定看護師　志鷹直子

初冬を迎え、茅野市も朝晩の冷え込みが日増しに厳しくなってまいりました。これからの季節は空気が乾燥し、インフルエンザをはじめとする「急性呼吸器感染症」が流行しやすくなります。市民の皆様が健やかに冬を過ごすために、日常生活で今すぐ取り組める予防ポイントをご紹介します。

1. ウイルスを「持ち込まない・広げない」基本対策

【手洗い】　外から帰った時や食事の前、調理の前後などは、石けんと流水で指先や爪の間まで丁寧に洗いましょう。
【咳エチケット】　咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用しましょう。また、流行期に入ったら電車や大勢の人が集まる時にはマスクを着用する等、工夫をしてみましょう。
【こまめな換気】　暖房を使用する季節ですが、室内の空気が停滞しないよう、1～2時間に1回程度、数分間窓を2方向開けて定期的に空気を入れ替えましょう。

2. 重症化を防ぐ「ワクチン接種」の検討

インフルエンザや新型コロナウイルスなどの予防接種は、感染や重症化のリスクを軽減する効果が期待できます。接種時期やご自身の体調について、かかりつけ医にご相談の上、早めの接種をご検討ください。

3. 免疫力を高める「負けない体づくり」

日頃の生活習慣を整え、ウイルスに対する抵抗力を高める免疫力アップも非常に重要です。

●主食・主菜・副菜を意識し、バランスの良い食事を心がけましょう。
●疲れを溜め込まず、しっかり睡眠をとって免疫機能を維持・回復させましょう。
●散歩やストレッチなど日常的な軽い運動を続け、体力を維持・向上させましょう。



一人ひとりの日頃の心がけが、ご自身や大切なご家族、そして地域の健康を守ります。感染対策を万全にし、元気に冬を迎えましょう。