

花粉症の人におススメしたい「食べ物」「飲み物」

花粉症シーズン真っ最中。

辛くて薬が手放せないなんて人も多いと思います。

そこで花粉症の症状を和らげる効果が期待できる食べ物や飲み物を5選に分けて紹介していきます。

1、朝食にはヨーグルトや納豆などの発酵食品を！

ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌などの発酵食品には、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が豊富に含まれています。そして、これらは腸内の悪玉菌を減らし、カラダに有害な添加物などの不純物の排出をサポートしてくれる働きを持っています。

つまり、腸内環境を整えることはカラダの各機能を正常に保ち免疫力アップ、アレルギー症状緩和にもつながります。次回に続く…

* 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。 栄養課

〇〇 献立表 〇〇

2020年 2月

[常食]

	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
朝食	ナイススティック 普通牛乳 バナナとヨーグルト	食パン 普通牛乳 デザートムース	クリームパン 普通牛乳 パイナップル	メロンパン 普通牛乳 もも缶とエネプロゼリー
昼食	軟飯 豚肉のピカタ ほうれん草のソテー 味噌汁	軟飯 鶏肉の梅ポン焼き 昆布の炒め煮 味噌汁 鉄のり佃煮	軟飯 さばの塩焼き 田楽 吸物	軟飯 干草焼き 盛り合わせサラダ けんちん汁
夕食	軟飯 鮭ときのこの味噌マヨ蒸し おろし納豆 中華スープ	軟飯 フィッシュボール(ケチャップ味) 菜の花の和え物 豆乳スープ	ハヤシライス ヨーグルト和え コンソメスープ	軟飯 寄せ鍋風 大学芋風 味噌汁
	22(土)	23(日)	24(月)	25(火)
朝食	食パン 普通牛乳 オレンジゼリー	さくらあんぱん 普通牛乳 りんごとブイクレスゼリー	ナイススティック 普通牛乳 バナナとパイ缶	おじや 普通牛乳 メロン
昼食	軟飯 ツナ豆腐のハンバーグ えびかつ 味噌汁	軟飯 焼肉 バリ麺サラダ ワカメスープ	軟飯 酢豚 里芋まんじゅう 味噌汁	チャンポン バナナきなこヨーグルト 鉄ゼリー
夕食	軟飯 鶏肉のりんごソースかけ ポテトサラダ 吸物	軟飯 さばの塩焼き ほうれん草のごまあえ ごぼう汁	軟飯 煮しめ 麻婆豆腐 吸物	軟飯 すき焼き風 干しエビ入り卵焼き 味噌汁
	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
朝食	食パン 普通牛乳 おいしくビタミンゼリー	あんぱん 普通牛乳 パイナップルとヨーグルト	食パン 普通牛乳 デザートムース	ジャリパン 普通牛乳 りんごとみかん缶
昼食	軟飯 あじのバジルパン粉焼き 豆腐とあさりの味噌炒め かきたま汁	軟飯 鶏肉と里芋のうま煮 菜の花の菜種マヨ和え 味噌汁	軟飯 さわらのムニエル 中華風炒り卵 吸物	軟飯 ポークチャップ ひじきの炒めもの 味噌汁
夕食	軟飯 やわらかとんかつ レタスとわかめのおひたし 味噌汁	軟飯 白身魚の甘酢あんかけ 白菜とツナの和え物 トマトの華風スープ	軟飯 ロールキャベツ メロンとゼリー さつま芋のクリームスープ	シーフードカレー 福神漬 切干大根のサラダ グングングルト