



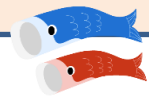
# 食育だより

きらら保育園 令和4年 5月

(作成者) 管理栄養士 高 貴子

## だんだん慣れてきました！

入園、進級してから早いものでもう1か月が経ちます。こどもたちも少しずつ慣れてきたころでしょうか、園では元気に遊び、給食をモリモリと食べる姿も見られるようになりました！連休明けには疲れが出てくることも考えられます。ゆったり楽しく食事ができるよう配慮していきたいと思います。



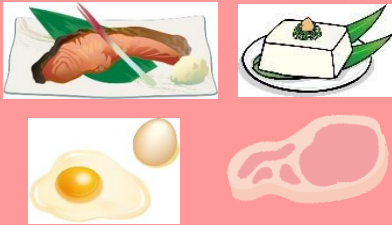
## 免疫力を高める食事

免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということではなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。以下の食品には私たちを支えてくれる栄養があります。不足のないよう日頃からしっかりとって元気に過ごしましょう！



### たんぱく質

(肉、魚、卵、大豆、大豆製品など)



免疫細胞を活性化させる働きがあります。

### ビタミン類

(野菜、果物、ナッツ類など)



ビタミンA,C,Eは抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。

### 発酵食品

(みそ、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなど)



免疫細胞の60~70%は腸の中にあるといわれています。発酵食品は、腸内環境を整える働きがあります。

## 時短！簡単朝ごはんの紹介です！

朝ごはんを食べている子と食べていない子のテストの成績にははっきりと差が出ていると指摘されています。小さいうちから習慣が大切です。脳に十分なエネルギー補給を！朝ごはんを食べてから登園しましょう◎

### ◎ハムエッグごはん

<材料>4人分

ごはん 4杯分  
ハム 4枚  
たまご 4個  
レタス 100g  
炒め油 少々  
塩 少々

<作り方>

- ①ハムは短冊に切って炒める
- ②たまごは目玉焼きにする
- ③レタスは洗ってちぎっておく
- ④お皿にごはんをよそいその上にハムと目玉焼き、レタスをのせ、塩をふる。

☆多前日の夜には朝、ごはんが炊けている状態に炊飯器をセットしておき、ハムは短冊に切って冷蔵庫に。レタスは洗って食べやすい大きさにちぎって使うので、朝包丁を使わなくて済みます！ 目玉焼きでなく

スクランブルエッグにしてもよいです！

### ◎スパゲティ入りミネストローネ

<材料>4人分

|       |      |       |      |
|-------|------|-------|------|
| スパゲティ | 120g | スープの素 | 小さじ2 |
| ベーコン  | 40g  | 水     | 5カップ |
| 玉ねぎ   | 1/2個 | 塩     | 小さじ1 |
| キャベツ  | 200g | しょうゆ  | 大さじ1 |
| にんじん  | 40g  |       |      |
| ミニトマト | 8個   |       |      |

<作り方>

- ①スパゲティは2cmくらいに折っておく
- ②ベーコン、野菜は千切り
- ③ミニトマトはへたをとる
- ④鍋に水とスープの素を入れ火にかける
- ⑤ベーコン、野菜、スパゲティ(茹でないで)を柔らかく煮て塩しょうゆで味を調え最後にミニトマトにさっと火をとす。

☆多前日に①と②をしておくとしピードアップになります！そうめんや乾麺でもOK。