

# 給食・食育だより

No. 9

平成 28 年 12 月 1 日 南日野保育園

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体を作りましょう。

## ＜風邪の予防のための栄養素の話＞

食事や栄養面からも風邪を予防する方法を考えてみたいと思います。風邪の菌が感染するのは、体の粘膜のバリアーが弱っている部分から菌が付着して感染します。そこで粘膜を強くする栄養素をいくつか挙げてみます。

- 2、ビタミンA (レバー、うなぎ、乳製品)
- 3、ビタミンB2 (レバー、うなぎ、卵、納豆、乳製品)
- 4、ビタミンB6 (レバー、さんまマグロ)
- 5、ビタミンC (野菜全般、果物全般)
- 6、亜鉛 (牡蠣、うなぎ、ホタテ)などです。

これらを含む食品を上手にとって粘膜を強くして風邪を予防しましょう。



### 12月のお誕生日メニュー

- ・ごはん 豆乳ムース
- ・春巻き
- ・ふろふき大根
- ・すまし汁
- ・フルーツ

### レンコンのきんぴら(4人分)

レンコン	90g	ちくわ	50g
人参	60g	ごま	10g
こんにゃく	60g	醤油	15g
みりん・砂糖	7,5g	ごま油	5g
酒	50cc		

~~~~作り方~~~~

フライパンにごま油を引きレンコン人参を炒める、しんなりしてきたら酒を入れて全体にからめ、調味料とちくわを入れ煮汁が少し残るくらいで火を止めて完成です。



子どもたちに、食材のことを少しでも知ってもらうために、給食の時間に食材の写真やパネルで、味付けの方法など料理に興味をもってもらうために説明に行っています。