

# 給食だより

2020年 5月

## へいわだい認定こども園

新型コロナウイルスの感染が広まりつつある現在、体調を崩さずに過ごせているでしょうか？ウイルスに負けないよう免疫力を高めましょう。

### 免疫力を高める5つの食品！

#### 1.主食は白米より胚芽米や玄米

白米よりもタンパク質、ビタミン、ミネラルを多く含んだ玄米が理想です。白米なら、押麦や粟、雑穀を混ぜて食べると良いです。

#### 2.良質な食物繊維、海藻とキノコ類

昆布、わかめ、ひじきなどの海藻類は食物繊維が多く、ミネラルも豊富です。きのこ類も食物繊維やビタミンDを多く含み、理想的な免疫力アップ食品です。

#### 3.まるごと食べる、煮干しや干しエビなどの小魚

肉などの動物性食品は体の一部分を食べます。それに比べ小魚などの小さなものは体全部をいっぺんに食べられます。食品として全ての栄養素を一度に取ることができるのでおすすめです。

#### 4.味噌、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなどの発酵食品

昔から発酵食品は、長寿の素として世界各国で食べられています。発酵を促す善玉菌の作用が腸内を活性化して免疫力を高めてくれます。

#### 5.ほうれん草、小松菜、かぼちゃ、人参、ブロッコリーなどの緑黄色野菜

緑黄色野菜にはビタミンAが多く含まれています。ビタミンAはウイルスの侵入を防ぐ粘膜を強くしてくれます。ビタミンAは脂溶性（油によく溶ける）なので、油と一緒に調理すると吸収が良くなります。

### Let's 超簡単クッキング

#### 納豆和え(4人分)

青菜(小松菜、ほうれん草) 1束(100~150g)  
納豆 1パック(50g) 青菜は茹でて、食べやすく切り納豆と和える。  
醤油 適量  
だし汁 適量



#### かぼちゃサラダ(4人分)

かぼちゃ 1/4個(200g) かぼちゃはレンジで柔らかくして、チーズを切って  
スライスチーズ 2枚(30g) マヨネーズで和える。  
マヨネーズ 適量



#### カリカリ煮干し

煮干し 50g 煮干しをフライパンでからいりする。鍋に調味料を入れて  
砂糖 小2 煮立て、煮干しとごまを入れてからめる。  
しょうゆ 小1  
みりん 小1  
ごま 大2

