



給食だより

5 がつ号 / 2020



新年度がスタートしたばかりでしたが、ご家庭で過ごすことが多かった 4 月でした。

大人も子供もストレスがたまりがちですね。

こんな時期こそ栄養の偏りに気をつけ、免疫 UP の食事をとって、また元気に登園してくださいね！

免疫力！！

最近よく耳にする免疫とはどういう意味でしょうか？免疫とは、細菌やウィルスなどの外部からの侵入を防いだり、体にできてしまった健康を害する細胞を除去してくれたりする自己防衛機能のことです。私たちの健康を守るために、免疫力は大切なのです。

免疫力を UP する食事は？

○良質のたんぱく質で粘膜や免疫細胞を UP!

不足すると皮膚や粘膜が弱くなり免疫力は落ちるので、毎日の食事で補いましょう。

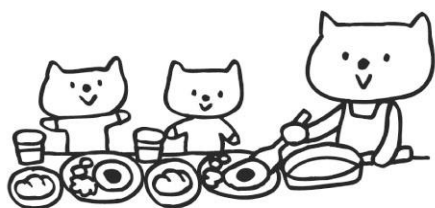
○乳酸菌や食物繊維で腸内環境をよくしよう！

栄養素を吸収している腸は、全身の免疫システムの重要拠点です。

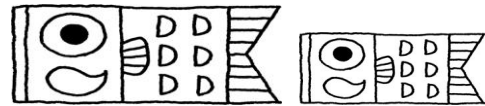
○ビタミン A で粘膜を強くしよう！

全身をおおう皮膚や粘膜は、身を守るバリアでできます。その場所を健全に保つためにも積極的に摂取しましょう。

※鶏・豚レバーやうなぎ、鶏卵などに多く含まれています。



「端午の節句」



5月5日は子供の日。

端午の節句ともいい、男の子の成長を願う日でもあります。ちまきや柏餅を食べる習慣がありますね。

また、柏餅を食べる理由は、柏の葉は新芽が吹くまで落葉しないので子孫繁栄の意味を込めて食べる習慣があるようです。

また、柏の葉は香りが強いので邪気を払うともいわれています。



給食で 1 番人気のじゃーじゃーうどんをご自宅で、簡単にできるようにレシピご紹介！

材料 / 大人 1 人分

冷凍うどん 1 玉、豚ひき肉 100g

長ネギ(みじん切) 1/4 本分

砂糖、みそ、酒 各大さじ 1

中華スーフの素 少々、水溶き片栗粉 大 1

作り方

- ・うどんは、レンジで加熱するかまたは、ゆでて器に盛り付けておく。
- ・鍋にごま油少々を熱し、ねぎ、ひき肉を炒める。
- ・火が通ったら水 1 カップと中華スーフの素を加える。煮立ったら調味料を入れ、味をととのえる。
- ・水溶き片栗粉でとろみをつけ、再び煮立ったら火を止める。
- ・うどんにあんをかけ、出来上がり。