

給食だより 5月号

令和2年
5月号
深江保育園



新緑が鮮やかな季節となりました。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、各ご家庭でもマスク着用や、手洗いうがいを行い、感染の予防に努めて下さいね。給食室でも、衛生管理を徹底し、こどもたちの健康に気を配りながら、栄養たっぷりの美味しい給食で体づくりを目指していきたいと思います。

豆乳甘酒ヨーグルトについて

保育園の朝のおやつで週2回提供している

【豆乳甘酒ヨーグルト】

豆乳ヨーグルトは豆乳を発酵させてヨーグルト状にしたもの。

甘酒は、お粥に麴を加えて5、6時間ほど保温し、発酵させたものです。

これら豆乳ヨーグルトと甘酒をミックスし、旬のフルーツを加えて朝のおやつにしています。

豆乳は牛乳に比べて鉄分が豊富ですし、また

甘酒は、飲む点滴と言われているほど、消化吸收を助ける消化酵素とエネルギーに変換してくれるビタミンB群が豊富に含まれています。

特に風邪を引きやすい冬は甘酒はもってこいの食品です。

ビタミンたっぷりのフルーツと一緒に食べて

健康な身体作りを目指します！

免疫力を高めよう！

ヨーグルトや納豆、味噌、キムチといった発酵食品には、乳酸菌やビフィズス菌など、腸内で善玉菌としてはたらく菌が豊富です。これらの菌は腸内に定着することがないとされており、毎日継続して摂ることが重要です。また、カロテンを600 μ g以上含む緑黄色野菜人参、かぼちゃ、ほうれん草なども免疫力アップによいとされています。

しかし必ずしも、これだけを食べていれば免疫力が高まったり、病気になりにくくなるわけではありません。

これらを使ったバランスの良い食事と十分な睡眠をとりましょう。

しっかり食べてたくさん身体を動かし、よく眠る！このことを徹底して毎日を元気に過ごしたいものです♪

朝ごはんを食べましょう

体温は寝ている間に下がります。

起床後、朝ごはんを食べると、体温が上昇し、脳にもエネルギーを供給させます。しかし、朝ごはんを食べないと、一旦上がった体温が下がってしまい、脳が活性化されません。

また、低体温になりがちです。

忙しい朝でも是非エネルギー源となる糖質を中心としたバランスの良い食事を心がけましょう。バランスが良いとは、大きく分けて、肉・卵・魚、ごはん・パン・麺、野菜・果物を組み合わせて食べることです。

献立表の三つの食品群を参考にしてください。

どうしても時間がないときは、エネルギー源となご飯やパンだけでも食べるようにしたいですね。

今月のレシピ もいもり納豆

材料

百笑納豆 250g
鶏ひき肉 150g
卵 1個
小松菜 200g
人参 30g
本醸造醤油 大さじ1
味噌 5g
梅酢 少々

- ①鶏ひき肉はフライパンでそぼろになるまで
- ②卵も炒り卵にする。
- ③小松菜、人参はみじん切りにして茹でる。
- ④納豆に醤油、味噌、梅酢を加えてよく混ぜ、さらに、冷ました①、②と絞った③を加え、よく混ぜる。

毎週提供している納豆にひき肉や卵を加えてボリュームアップしたものです。たんぱく質が豊富でもりもり元気になるま

手洗いの実施！！

ウイルスに感染する要因の多くは手に付着した病原微生物が物品に付着し、そこからまた手を介して鼻や口、目から体内に入ると言われています。外から帰った時、食事の前などに石鹸と流水を用いてきれいに洗い流す習慣をつけましょう。手洗いは感染症対策の基本であり、最も重要な手段といえます。

※冬は小松菜をほうれん草にしてもよいですね♪

