



# 5月 給食だよ

過ごしやすい季節になりましたが、なかなか外出が難しい現状です。元気に過ごしていますか？早く全員そろって、元気に会えるのが待ち遠しいです。

家庭で過ごすことが多くなっていますが、生活習慣を整えることは免疫力を高めることにつながります。毎日の食事から、十分な栄養を補給し、身体の中から免疫力を強化しましょう。

免疫力を高める栄養素としては、良質なたんぱく質、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEなどがあります。また、乳酸菌や食物繊維などで腸を元気にすることで免疫細胞の働きを助けてくれます。

## 給食レシピ紹介 《ほうれん草の白和え》

〈材料(g)〉		(幼児1食分)	
ほうれん草	17	木綿豆腐	18
人参	5	砂糖	2.3
しめじ	5	薄口しょうゆ	2.3
		すりごま(白)	1

ほうれん草はビタミンA、C、Eが豊富で免疫力アップにも効果大ですよ。

- ①ほうれん草は2cmの長さに切り、茹でて絞っておく。
- ②人参は細切り、しめじは小房に分け、茹でておく。
- ③豆腐は茹でてから、ザル等にあけ、重しをして水を切っておく。
- ④豆腐をつぶして、調味料を和え、①②の野菜を和え、ごまを混ぜたら出来上がり。