

# 2月 給食だより

まだまだ厳しい寒さが続いています。風邪やインフルエンザに負けないように「手洗い・うがい」をしっかりと元氣いっぱい過ごしていきましょう！

## 風邪予防に効果的なビタミンA・ビタミンC・ビタミンE

ビタミンA・・・皮膚や粘膜を強くしてウイルスの侵入を防いでくれます。

油と一緒に食べると効率よく摂れます。

ビタミンC・・・皮膚・血管・筋肉を強化し、ウイルスをやっつけてくれます。

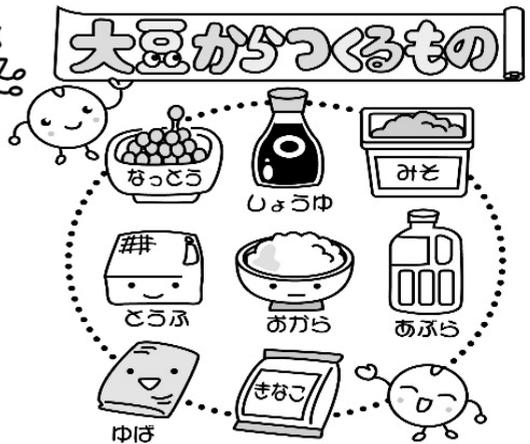
ビタミンE・・・抗酸化作用により酸化を防ぎ、白血球やリンパ球の働きをよくし、免疫力を高めます。



## 大豆をたべよう！

大豆は肉と匹敵する量のたんぱく質を含んでいることから「畑の肉」とも言われています。

また、不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが含まれています。



## 給食レシピ紹介 《魚のかば焼き》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

魚	40	酒	1	砂糖	1.2	みりん	0.5
しょうが	1	小麦粉	5	しょうゆ	1.2		

- ①魚を酒・しょうが汁に漬ける。
- ②小麦粉をまぶし、180℃のオーブン(もしくはフライパン)で焼き色がつくまで焼く。
- ③砂糖・しょうゆ・みりんを一度お鍋で煮詰め、②の魚にからませたら出来上がり！