

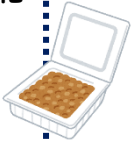
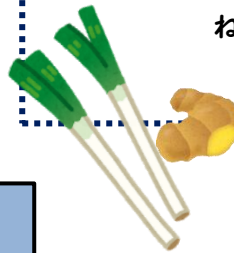
### 丈夫な体をつくる食べもの

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう！

- ・朝ごはんは味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。
- ・毎日の食事には、免疫細胞をつくるものになるたんぱく質を多く含む食品(魚、肉、大豆製品など)をバランスよく選びましょう。
- ・野菜や果物からビタミンを摂りましょう。これからの時期は1日1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

### 免疫力を高めるおすすめの食材

- ・にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- ・納豆、漬物、ヨーグルトなど(発酵食品)…  
腸内環境を整える
- ・小松菜・ほうれん草…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- ・大根…胃の消化を助け、腸の動きを整える。生のまま食べると体を冷やすので加熱して食べましょう。
- ・しょうが…殺菌作用。血行をよくして体を温める。ねぎやニラも体を温めてくれます。



### 風邪には消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にしましょう。お粥は水分を多めにしたものにししましょう。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆ、柔らかくに煮たうどんでもOKです。



### 保育園の献立紹介

#### ●ほうれん草のナムル●

**材料** 作りやすい分量  
ほうれん草…200g(1束)  
醤油…小さじ1  
かつおだし…小さじ1  
ごま油…小さじ1弱  
白すりごま…3g

- ①ほうれん草を洗い、好みの固さに茹で、水にさらして冷ましてから水気を絞る。
- ②食べやすい長さに切る。(保育園ではひよこ、りす、うさぎは1cm、幼児は3cmに切っています)
- ③醤油とかつおだしを混ぜてからごま油を入れてよく混ぜる。
- ④ボールに②と③、すりごまを入れて和えて完成！

