



# 給食だより

令和2年5月



新型コロナウイルス感染症予防のために、「手洗い」「うがい」、そして「3密をさけること」はもちろん大切ですが「食生活リズム」を整え、免疫力を高めておくことも大切です。



## 免疫力を高める食生活！



### 1日3食の食事・・・特に朝食が大切です！

食事は「主食」「主菜」「副菜」が、そろっていることが理想ですが、忙しい朝は、食事づくりに時間をかけられないですよね。「菓子パン」や「おにぎり」だけの日もあるでしょう。しかし、それだけでは、免疫力を高める「たんぱく質」や「ビタミン」が不足してしまいます。

そんな時は「バナナ」などの果物をプラスしたり、「ゆでたまご」や「ヨーグルト」をプラスするだけでも「バランス」はよくなります。



### 肉食動物は、野菜を食べなくてもよいのはなぜ？

ライオンやワニなどの肉食動物は、野菜や果物を食べませんが、そんな動物も野菜や果物に多く含まれる「ビタミンC」は、必要なんです。

なぜ、野菜や果物を食べなくても、生きていけるのでしょうか？



- ① 草食動物を食べているから？
- ② 草植物は、毒だと思っているから？
- ③ 体の中で「ビタミンC」を作ることができるから？



私たち人間は「雑食動物」です。「ビタミンC」を食べ物からとらなければ、体の中で作ることができません。ですから、野菜や果物を食べなければいけないのです。特に、ビタミンBやビタミンCなどの水溶性ビタミンは、体の中に貯めておくことができないので、特に野菜は毎日・毎食食べる様、心がけることが大切です。

肉食動物は、体の中で「ビタミンC」を作ることができるので、肉のみ食べていてもよいのです。答えは③です。



今月も春キャベツレシピ

### 【保育園の給食】

### 【今月の一品】



鶏の照り焼き  
ブロッコリー  
キャベツのごまみそ和え  
みそ汁（大根・なめこ）  
みかん



#### 材 料（大人3人分）

キャベツ	葉3枚
きゅうり	1/3本
すりごま	小さじ1/2
さとう	小さじ1
しょうゆ	少々
みそ	小さじ1/2

#### ～キャベツのごまみそ和え～

#### 作り方

- ① キャベツは、幅1cm長さ5cm程度の表紙切りにします。湯をくぐす程度に、茹でます。
- ② きゅうりは、太めのせん切り。
- ③ すりごま・さとう・みそ・しょうゆを混ぜ合わせ、水切りしたキャベツときゅうりを混ぜ合わせます。

\*みそ味なので、しょうゆで作るよりも、味に濃くがえます。

\*ほうれん草やなす・いんげんなどのこれから旬の野菜でも美味しくできますので、是非作ってみてください。