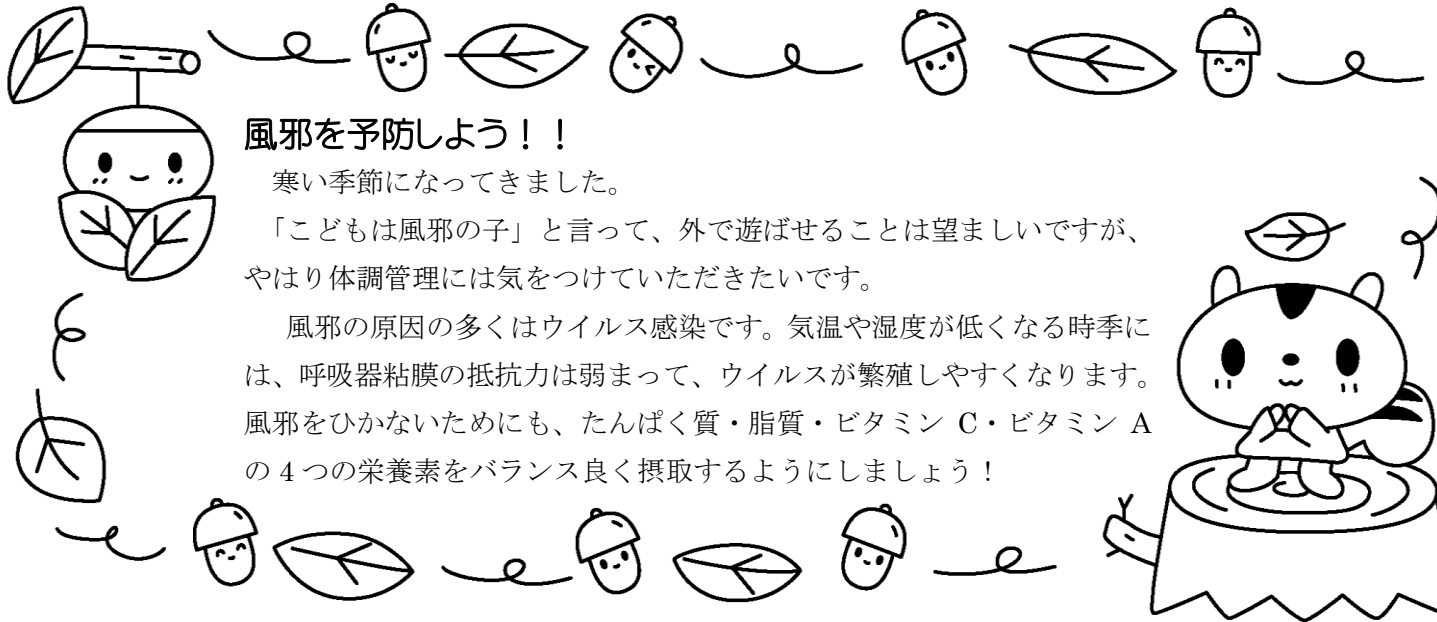


給食だより



風邪を予防しよう！！

寒い季節になってきました。

「こどもは風邪の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいですが、やはり体調管理には気をつけていただきたいです。

風邪の原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力は弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、たんぱく質・脂質・ビタミン C・ビタミン A の4つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう！

3大栄養素ってなに？

「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」の3つは、まとめて**“3大栄養素”**と呼ばれています。

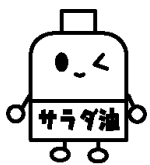
炭水化物：パワーの元になります。

筋肉を動かすエネルギーや脳のエネルギーにもなります。

脂質：肉・魚・油脂に多く含まれていて、溶脂性ビタミン(A・D・E・K)の吸収を助けてくれます。

たんぱく質：体をつくってくれます。

皮膚・骨・筋肉・髪の毛・血のほか、臓器や細胞をつくる材料になります。



作ってみよう！！

幼稚園でのメニューをご紹介します。今回は、**ポークビーンズ**です。

《材料》4人分

- ・豚バラ肉 200g
- ・大豆 120g
- ・にんじん 70g
- ・たまねぎ 250g
- ・じゃがいも 150g
- ・トマトケチャップ 150g
- ・砂糖 5g程度
- ・しょうゆ 10g程度

《作り方》

- ① 大豆を軟らかく煮ます。
- ② 豚バラ肉・じゃがいも・人参は1cmのさいの目に切り、たまねぎは粗いスライスにして①に入れます。
- ③ アクを取りながら焦げないように時々かき混ぜて1時間くらい弱火で煮ます。
- ④ ケチャップ・砂糖・しょうゆを入れ、一煮立ちさせます。