



給食たより

板橋区立こぶし保育園 板橋区坂下3-10-G109



新年あけましておめでとうございます。いよいよ新しい年となりました。ご家庭では、この年末年始をどのようにお過ごしになりましたか？ 本年も、子どもたちにとっておいしく安全であるよう、給食を調理していきたいと思ひます。本年もよろしくお願ひいたします。



インフルエンザが本格的に流行する時期です！！ 免疫力、落ちていませんか？



毎年流行するインフルエンザ。昨年の12月から学級閉鎖になるところもあったようで、猛威をふるっていますね。手洗い、うがいはもちろんのこと、食事で体を丈夫にし、ウイルスに負けない体を作りましょう！！



免疫力、とは・・・

人間の体内に入ったウイルスなどを撃退する力のことをいひます。もともと人間が持っている力です。

免疫力が十分な力を発揮するためには、栄養バランスや睡眠などの生活習慣はもちろん、ストレスが大きく影響します。また、免疫機能が発達している腸内の環境を整えることも大切です。

栄養バランスの良い食事というのは何とも抽象的ですが、冬の時期におすすめの「栄養バランスの良い食事」は、**豚汁**、です！！

豚汁には、免疫力を落とさないために必要なたんぱく質（豚肉、豆腐）粘液を強くするビタミンA（人参）、腸内環境を良くする食物繊維（根菜類）、発酵食品（味噌）が1つのお椀に入っています。また、汁物なので体も温まり、血行も良くなるのでいいこと尽くしです。ここに体を温める力のある生姜をプラスすると、さらに効果的ですが、生姜自体には辛味があり苦手かと思ひますので、しょうが汁だけをプラスしても良いと思ひます。



☆豚汁☆

豚肉	150g
長ネギ	1本
ごぼう	1/2本
里芋	3コ
人参	1本
豆腐	1丁
大根	4~5cm
生姜	1かけ
だし汁	1.5ℓ
味噌	大さじ3~4

◎ポイント

- 鍋に油を少量ひいて豚肉を入れ、少量のお酒で炒めると臭みが消えます。また、人参は油で炒めるとビタミンAの吸収が良くなります！
- 根菜類、とくにごぼうは皮をむかずに削ぐ程度にして煮ると、根菜特有のだしが出ておいしくなります☆

