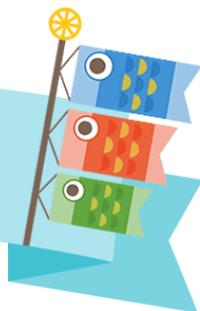




給食だよ



赤城保育園

新緑がまぶしい、気持ちの良い季節となりました。子ども達も新しい環境に慣れてきて、元気いっぱい園庭で遊んだり、散歩に出掛けたりしています。5月は、連休がありお出かけなど予定されているご家庭もあるかと思えます。食事のバランス・十分な睡眠を心がけて元気に登園できるといいですね。

《感染症に負けない身体を作しましょう》

手洗いうがいはもちろんのこと日頃から食事・運動、健康管理には気を付けて体力や抵抗力を落とさないようにしましょう。

粘膜を強化する→ウイルスや細胞を防御するのは、口・鼻・喉などの粘膜です。

*ビタミンA(丈夫な粘膜を作る)…レバー・鶏卵・緑黄色野菜・海苔など

*ビタミンC(丈夫な粘膜を作る)…赤ピーマン・みかん・キウイ・モロヘイヤなど

*ビタミンD(抗菌たんぱく質を作る)…魚類・卵黄・きくらげ・マイタケなど※日光浴も!!

*たんぱく質(免疫細胞や粘膜、酵素の材料)…卵・魚介・脂質の少ない肉・大豆

季節のお野菜しってますか？

春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦みを持つものが多いのが特徴ですね。

この成分には抗酸化力があり、病気の原因をやっつけてくれる作用があります。

寒い冬に種をまき、地中に根を張り、じっと暖くなるのを待ってできたのが春野菜です。

季節のものを、季節に食べる。春野菜のデトックス効果で、病気に負けない体づくりをしましょう。

ふきやたけのこ、タラの芽、菜の花、新セロリ、新じゃがいも、新ごぼう、春キャベツなど様々あります。



中華風コーンスープ

子ども達に大人気♡

《材料》

- ・コーン缶(クリームスタイル) 1缶・卵2個
- ・玉ねぎ1個 ・にら 1/4束 ・人参 1/3本
- ・コンソメ固形 1個 ・塩コショウ少々
- ・片栗粉少々 ・水 1ℓ ・サラダ油

《作り方》

- *サラダ油で千切りにした人参とスライスした玉ねぎを炒める。
- *水・コーン缶を入れコンソメ・塩コショウで味をつける
- *水溶き片栗粉でとろみをつける
- *沸騰した中に溶き卵を入れ菜箸でかき混ぜる
- *短めに切った、にらを入れ沸騰したら完成♡

★こどもの日 5月5日(火)★

子どもたちの幸せを願い、健やかな育ちを祝う日です。

ちまき…悪病災難を除くといわれています。



柏餅…柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫が代々栄えるようにという願いがこめられています。

菖蒲…葉は病気や悪いことを追い払う力があるといわれ、軒先に飾ったり、お風呂に入れたりします。

