

12月 食育だより

乳幼児食

病気に負けない丈夫な体を作ろう！

インフルエンザや風邪が流行する季節になりました。
体調をくずさない丈夫な体を作るために、栄養バランスの良い食事のポイントをご紹介します。

免疫機能を高める食事 point!

たんぱく質をとろう

たんぱく質は体を菌やウイルスなどから守る免疫物質のもとになります



バランスよく食べることが大事

きのこ類・海藻をとろう

お腹の調子を整える善玉菌のエサになる
食物繊維が豊富です！



発酵食品をとろう

腸内環境を整え、免疫機能を調整する乳酸菌や
ビフィズス菌などの善玉菌を多く含みます。
毎日続けて摂るのがおすすめです！



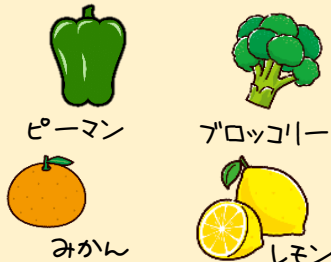
ビタミンをとろう

のどや鼻の粘膜を
強化します



ビタミンA

白血球の働きを助け
免疫機能を高めます



ビタミンC

体の酸化を防ぎ、
血管を保護します



ビタミンE

免疫機能を調整する
働きがあります



ビタミンD

免疫機能アップ レシピ

味噌おでん



【材料】(幼児1人分)

| | | | |
|------|------|-------|-------|
| 鶏肉 | 30g | 厚揚げ | 25g |
| ちくわ | 1/3本 | 大根 | 30g |
| じゃが芋 | 40g | こんにゃく | 1/12丁 |
| 出汁 | 80g | 赤味噌 | 6g |
| 本みりん | 4g | 料理酒 | 1g |
| 砂糖 | 1g | | |

【作り方】

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②厚揚げは熱湯をまわしかけ油抜きしておく。
- ③大根は竹串が刺さるくらいまで下茹でしておく。
- ④こんにゃくは下茹でしアクを取っておく。
- ⑤鍋に、出汁、赤味噌、本みりん、料理酒、砂糖を入れ煮立たせる。
- ⑥ちくわ以外の材料を入れ弱火でコトコト煮込む。
- ⑦ちくわを入れ10分くらい煮込んで完成!