



すくすく Power パワー 令和4年 1月

えいようだより

～毎月19日は食育の日～

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

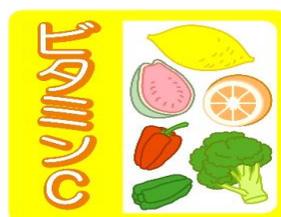
かぜに負けない体を作りましょう

寒さが一段と厳しくなってきました。人間の体には、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする免疫機能があります。自分の体を自分で治そうとする機能を高めるためには、主食・主菜・副菜がそろった**バランスのよい食事**と、**十分な睡眠**や**適度な運動**が大切です。

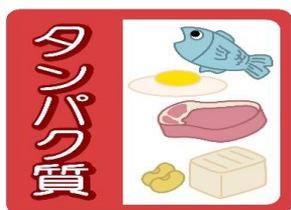
体の中から温めて、寒さに負けない体を作るためにも、積極的に摂りたい栄養素を紹介します。



皮膚や鼻、のどの粘膜を丈夫にして、鼻やのどからウイルスの侵入を防ぎます。



寒さや、風邪などの症状に対する抵抗力を高めます。



熱を生み出す筋肉のもとになり、消耗した体力を回復させて、抵抗力を高めます。



寒さで体温が奪われないよう、熱をつくり、体を温めます。



少量でもたくさんのエネルギーを出すので、体が温まります。

【おすすめレシピ】

ビタミンAとタンパク質が含まれます

《かぼちゃの重ねチーズ焼き》

＜材料＞かぼちゃ 300g（くし形に薄切り）
ベーコン 30g（短冊切り）
粉チーズ 小さじ1
パン粉 大さじ1



＜作り方＞

- ① かぼちゃをラップに包み電子レンジ(600W)で3分位加熱する。
 - ② かぼちゃとベーコンを交互に重ね、粉チーズとパン粉をかける。
 - ③ オープントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ※かぼちゃは、加熱すると切りやすくなります

さつまいもには

熱に強いビタミンCが含まれます

《さつまいものオレンジ煮》

＜材料＞さつまいも 300g（1.5cmの輪切り）
100%オレンジジュース 50ml
砂糖 大さじ1
水



＜作り方＞

- ① 深鍋に、さつまいもと砂糖を入れ、さつまいもが浸るくらいの水を入れて煮る。
- ② 半分くらい火が通ったら、オレンジジュースを加え、やわらかくなるまで煮る。