

臨時

給食だより



令和2年5月11日
くらやま保育園

〈子ども達に人気の食育絵本〉



コロナに打ち勝つために 免疫力を高めよう

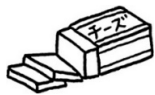
体の免疫力を高める食材は緑黄色野菜、豆類、乳製品、発酵食品だと言われています。その中でも納豆はとでも取り入れやすい食材です。その納豆を使った、保育園でも人気でお手軽なメニューを紹介したいと思います。このレシピの中に“なっとうグリーン”や“きなこピンク”のダイズレンジャーがいます。絵本に出てくるヒーロー達が、毎日食卓にも登場するといいですね。

作 やぎ たみこ

給食室のイチオシメニュー！ “納豆和え”

〈材料〉

- ひきわり納豆 2パック
- 小松菜 1/2束…茹でて刻む
- にんじん 1/4本…千切りにして茹でる
- 刻みのり 適量
- スライスチーズ 1枚分…5mm角に切る
- しょうゆ 小さじ1(付属のタレでも◎)



シラス

切干大根

オクラ



きゅうり

ボウルの中で
混ぜ合わせ
味付けして
出来上がり！

納豆和えには色々な食材が合います。
ご家庭でもアレンジしてみてくださいね。



“きなこヨーグルト”

ヨーグルトにきなこを混ぜるだけの簡単メニューです
そこに、バナナなどのフルーツを足すとさらに免疫力アップにつながりますよ。

和食こそ日本人の体に合うと言われています。
また、お味噌汁は野菜や大豆製品などさまざまな具を食べることができます。
不足しがちな緑黄色野菜がたくさん入った温かいお味噌汁を一日一杯摂りたいですね。
家族そろって笑顔で楽しく食べることも、免疫力を高めてくれます。