



給食だより

令和2年11月1日

育暎保育園

栄養士 風口 美保

11月になり、冬がだんだんと近づいてきました。寒い日が続くので、体調管理には十分に気を付けてください。
3食しっかりと食べ、免疫力をつけて風邪にも負けない体づくりをしましょう！



免疫力を高める食品！

ヨーグルト…腸内の善玉菌を増やし、免疫力を高めます！

納豆…善玉菌のサポートをする`納豆菌`や、免疫細胞の
エサとなる`サポニン`が含まれています。

ニンニク…強い殺菌作用がある`アリシン`が含まれています。

鶏肉…鶏肉に含まれるアミノ酸の`カルノシン`
`アリセリン`に抗酸化作用があり、免疫力を高めます！

このほかにも...

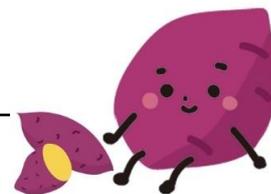
- ・長いものムチン
- ・大根のイソシアネイト
- ・小松菜のクロロフィルや
ビタミンA、E、Cなどが
免疫力を高めてくれます♪



免疫力を高めて、ウイルスに
負けない体づくりをしよう！



もちもち♪♪さつまいももち



【材料】 (4人分)

さつまいも	400g
片栗粉	45g
バター	10g

【作り方】

- ① さつまいもは輪切りにして皮を厚めにむき、2cm角に切る。
- ② 鍋に①とヒタヒタの水を入れて、強火でゆでる。
ゆであがったら水を捨て、温かいうちにつぶす。
- ③ 片栗粉を加え、しっとりまとまるまで手でよくこねる。
- ④ 食べやすい大きさに丸め1cmの厚さにつぶし、形をととのえる。
- ⑤ フライパンに多めのサラダ油を熱し、④を入れ、
弱火でじっくりと両面をこんがり焼く。
- ⑥ 器に盛って、お好みでバターをのせて出来上がり。

