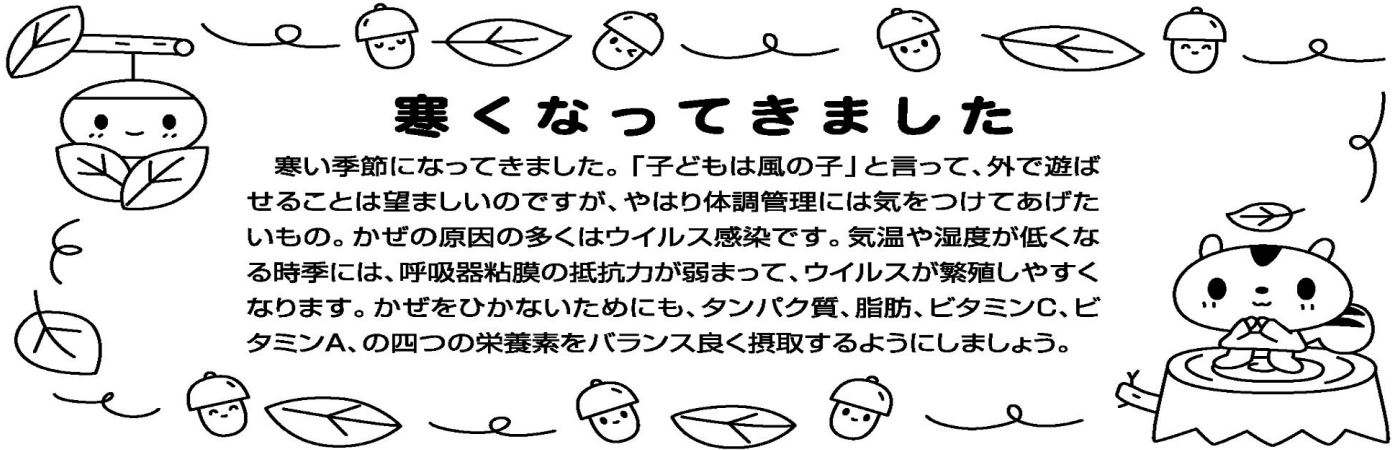




2019年10月1日発行
 すくすくどろんこの会
 管理栄養士：矢部まり子



寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

“さば缶を使ったお魚バーグ”



材料 (子どもサイズ6個分)

さば缶(固形量)	100g
合いびき肉	250g
たまねぎ	150g
塩	小さじ1/3
にんにく・しょうが	適量
片栗粉	35g

作り方

- 1 さば缶の水気を切る。
- 2 たまねぎをみじん切りにする。
- 3 全ての材料を混ぜる。
- 4 フライパン、又はオーブンで焼く。

骨も一緒に加工されているので、魚の栄養を余すところなく摂取することができます。

体調を崩したときは・・・

“おかゆ”や“うどん”など炭水化物だけではなく“鶏肉”“卵”“豆腐”などのたんぱく質もしっかり補給しましょう。

一度にたくさんではなく“少量頻回”にあげるのがポイント！！

★抵抗がない方は少し値段のするマルチビタミンのサプリメントも併せて摂ると回復が早まりますよ！！



食育予定日

エプロン・三角巾・マスクの

きりん

⇒16 (水) 23 (水)

ぱんだ

⇒3 (木) 16 (水)

らいおん

