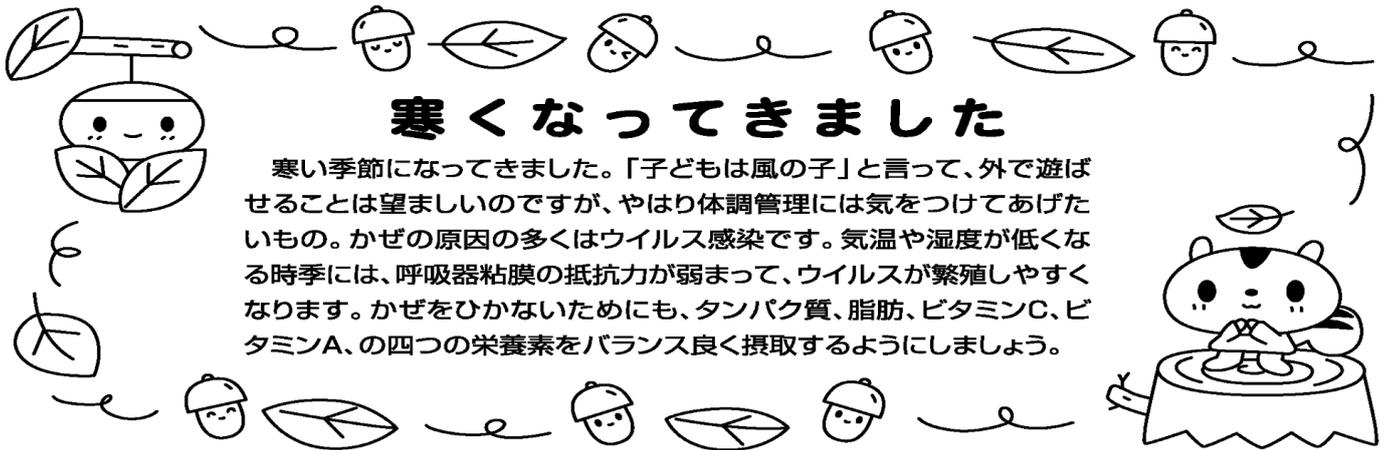




2019年11月1日発行
すくすくどろんこの会
管理栄養士：矢部まり子



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。

◆魚に多く含まれる栄養素

魚には、子どもたちの健康増進に役立つ栄養素がたくさん含まれています。また、世界の研究結果から、魚を食べることは、将来の生活習慣病予防につながることもわかっています。

たんぱく質

身体を構成し、不足すると免疫力や思考能力が低下します。

カルシウム

骨や歯を構成し、身体の生理機能の調整を行います。不足すると骨や歯がもろくなります。

DHA

脳の働きを活性化することによって記憶力を高めます。

EPA

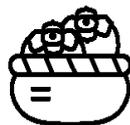
血栓をできにくくし、動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを下げます。

タウリン

目が良くなるように見えたり、脳を育てます。

ビタミン

青魚に多く含まれるビタミンB12は、動脈硬化やがんを引き起こす活性酸素を抑制します。



食育予定日

エプロン・三角巾・マスクのご用意をお願いいたします



きりん

⇒25(月)

ぱんだ・らいおん

⇒12(火) 20(水)

こぐま

⇒14(木)

