



## 給食だより

野のはな保育園

今年度最後の月となりました。コロナ渦の中ですが、子どもたちは1年間、さまざまな行事や活動を通して身体も心も大きくなり、たくさんの思い出もできたと思います。子どもたちの「美味しかった」の一言は私たちの励みになっています。

食育活動では、できることをできる範囲で行ってきました。その中でも子どもたちの楽しそうな姿、一生懸命な姿がたくさん見られました。来年度もさまざまな形で食育を行っていきたいと考えています。

3日は、ひな祭りメニュー、12日にはお別れ会食を行います。メニューは、すみれ組のリクエストになっています。今年度も残りわずかですが、よろしく願いいたします。



### 【発酵食品で免疫力のバランスを整えよう】

免疫力のバランスをとるためには、十分な睡眠、栄養のバランスの良い食事、適度な運動をし規則正しい生活が大切です。食事面では、栄養バランスの摂れた食事を摂る事が最も重要ですが、食事に発酵食品を取り入れていくことで、より免疫力のバランスを整えて行くことが期待できます。野のはな保育園では、お味噌作りやたくあんなどの自家製発酵食品作りや、しょう油やみりんといった調味料も、きちんと発酵されてつくられた本物を使用し、納豆、チーズ、ヨーグルトなど、日々の給食で発酵食品が摂れるよう努めています。発酵食品は、腸内環境を改善する乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が豊富な食材です。腸は、食物から得た栄養素や水分を吸収するほか人間の免疫細胞の6~7割があるといわれる器官です。腸内環境を整えること免疫細胞が活性化され、免疫力のバランスを整えることができます。免疫のバランスが崩れ、免疫力が落ちると、感染症やその他の病気の発症に繋がります。逆に、免疫力が過剰になると、花粉症や食物アレルギーなどの発症に繋がります。発酵食品には、納豆、漬物、塩麴やしょう油、みそ、本みりん、ヨーグルト、チーズなど馴染み深いものや、関東のくずもちやチョコレートなどといった実はそうだったのかというものも含め国内外に様々あります。発酵食品の効果的な摂り方は、1日に2.3種類は摂る、毎日続けて摂る、ということが重要です。毎日2.3種類の発酵食品を摂って免疫力のバランスを整え、病気に負けない身体づくりをしていきましょう。

### 【保育園で人気のメニュー】

#### 豆腐と青菜のチャンプルー 子ども4人分

材料	分量	作り方
木綿豆腐	3/4丁	①豆腐は軽く水を切り、さいの目に切って湯通しする。 ②豚肉は酒と塩で下味を付け片栗粉をまぶす。チンゲン菜は適当な大きさに切る。 ③卵は溶いて油で炒め、炒り卵を作る。 ④①を油で炒め、湯通しした豆腐、チンゲン菜を加え炒めごま油、しょう油で味付けし、炒り卵を加え軽く炒める。
豚肉	60g	
塩/酒	適量	
片栗粉	適量	
なたね油	適量	
ごま油	小匙1	
しょう油	大匙1/2	
卵	2個	
チンゲン菜	1束	

#### 桜海老のかき揚げ 子ども4分

材料	分量	作り方
桜海老	40g	①じゃが芋、玉ねぎ、にんじんは千切りにする。 ②①の食材と桜海老、コーンを混ぜ合わせる。 ③小麦粉、塩、青のりを合わせ、②の食材にさっくり混ぜる。野菜の水分でしっとりするので、足りないようなら水を加える。 ④③を適当な大きさに、油で揚げる。(桜海老をじゃこに変えても美味しいです)
じゃが芋	1/4個	
玉ねぎ	1/4個	
人参	1/3本	
コーン	20g	
小麦粉	大匙4	
食塩	一つまみ	
青のり	適量	
なたね油	適量	

※3月のメニューに入っています。(すみれ組のリクエストです)