

# 5月の食育だより

令和2年5月 うるま市 保育幼稚園課



こんにちは。新型コロナウイルス感染予防のため登園自粛の状態が続いていますが、みなさんおうちではどのようにお過ごしでしょうか。混乱はまだ続きそうですが、コロナに負けず前向きに過ごすために、情報発信したいと思います。

## 感染症に負けないために必要な栄養素と食品

### たんぱく質



免疫を担う組織はたんぱく質が主成分です。欠食や偏食すると大人も子どももたんぱく質が不足しがちなので注意しましょう。

### ビタミンA, C, E

ビタミンEとよばれ免疫細胞のリンパ球を酸化ストレスから守ります。

含まれる食材

ビタミンA 人参、かぼちゃ、ほうれん草、など緑黄色野菜（色の濃い野菜）、レバー

ビタミンC オレンジやイチゴなどの果物、ブロッコリーなどの野菜、ジャガ芋

ビタミンE かぼちゃ、アボカド、アーモンド、うなぎ



### その他

免疫力を高めるためには腸内環境を良好に保つことが大切です。

食物繊維や乳酸菌も意識して摂取しましょう。

## おうち時間を利用した食育

食材に触れさせてからその日の料理に使うと、ご飯を食べるときに今日触った食材だ！と親しみをもちやすくなります。食べ物や料理の名前も覚えられます。親子で手作りおやつに挑戦してみるのもおすすめです。



## 簡単 親子で手作りおやつ



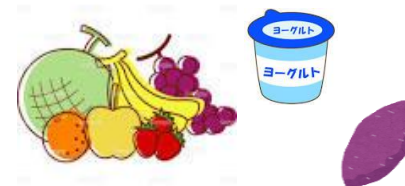
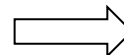
マカロニきな粉 マカロニを茹でてきな粉をまぶす

餃子の皮ピザ 餃子の皮ピザをフライパンに並べ、トマトソース、お好みのピザの具、チーズを乗せて焼く。

レンジでカスタード 薄力粉大さじ2、卵1個、砂糖大さじ4、牛乳200mlをよく混ぜ600wで2分チン、取り出してかき混ぜて再度2分チン。柔らかい場合は30秒さらに追加する。

フルーツ白玉 ①豆腐50g白玉50gをよく混ぜて練り、一口大に丸めてゆでる。  
②果物缶のシロップを水で薄める、または砂糖、果汁を水に溶かす。  
③お好みの果物を食べやすい大きさに切り、器に盛り合わせる。

## おやつのとい方に注意



お家にいるとお菓子を食べて過ぎてしまいませんか？（大人でもつい・・・。）

小腹がすいたら出来るだけお菓子ではなく、果物、いも、ヨーグルトなどを選ぶのがおすすめです。大切な栄養素も摂取できます。