

新型コロナに打ち勝つ！笑顔になる健康づくり

みなさん、長い自粛生活で体調を崩していませんか？すでに実践されている方もたくさんいらっしゃるかと思いますが、みなさんが笑顔になれる健康づくりのためのヒントを当事業団栄養士が分かりやすくお伝えしたいと思います。

1 うがい・手洗い

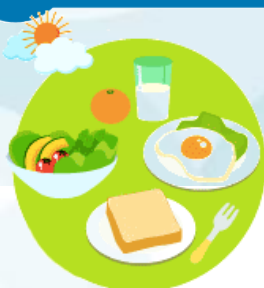


ハンドソープをつけて
ハッピーバースデーの歌を
2回歌うとちょうどいい♪

手洗いなしで約1,000,000個ついていたウイルスが手洗い後、数₁₀個に(残存率0.001%)になります。

(参考文献)森功次他:感染症学雑誌.80:496-500(2006)

2 生活リズム・睡眠



3食食べるリズムがホルモンバランスや排便リズムを整えてくれます。夜は早めに寝て、毎朝同じ時間に起きられるようにしましょう。

3 栄養バランス



栄養のバランスを整えましょう。体の免疫力を維持できるようにしたいものです。栄養不足でも過剰もよい結果にはなりません。

日々の食生活を大切にしたいですね。

厚生労働省「健康ネット」より

3つのポイントをおさえることで、体の免疫機能が整います。免疫機能をあげて、ウイルス感染に負けない健康づくりを目指しましょう！

新型コロナに打ち勝つ！笑顔になる健康づくり

健康づくりの中で大事なことの1つに、栄養バランスを整えることがあります。

特に、幼児期の成長に欠かせない栄養素「鉄」「カルシウム」また苦手なお子さんも多い野菜に多く含まれる「ビタミンA」通園の給食では、お子さんが食べやすいよう工夫して調理しています。

1 鉄分について

赤血球の中の「ヘモグロビンの材料」になり、全身に酸素を運んでくれます。



2 カルシウムについて

骨や歯の材料になります。



3 ビタミンA

肌の健康を維持したり、暗いところでも目が慣れて見えるようになる機能に関わったり、のどや鼻などの粘膜に働いて細菌から体を守るなどのはたらきがあります。



ご家庭でも簡単に作ることができる、上記栄養素がたっぷりの給食レシピをご紹介します。

◆大豆入りドライカレー

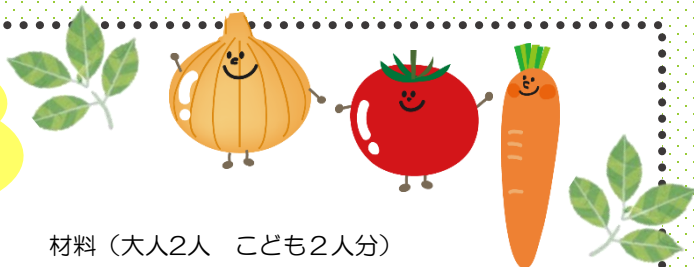
◆かぼちゃの塩バター煮

また、ラポールのクッキングプログラムから、手軽で美味しいレシピも合わせてご紹介します。

◆シンガポールチキンライス

◆春雨スープ

野菜が苦手でも 食べやすく！ 大豆入りドライカレー



※写真はこども1人分（大人1/2量）

材料（大人2人 こども2人分）

・・・ドライカレーの具・・・

豚挽き肉	120g
にんじん	1本(150g)
玉ねぎ	1個(210g)
大豆水煮	90g
サラダ油	適量
トマトケチャップ	大さじ3
中濃ソース	大さじ1
カレー粉	小さじ1
上白糖	小さじ1
食塩	少々

・・・ごはん・・・

ごはん	適量
-----	----

作り方

1. にんじん・玉ねぎは皮をとり、みじん切りにする。大豆水煮は軽く洗い、同様に細かく刻む。
※フードプロセッサーを使用すると、手早く簡単に、大きさの揃ったみじん切りが出来ます。
2. フライパンにサラダ油をしき、豚挽き肉をパラパラになるように炒める。お肉の色が変わったら、にんじんと玉ねぎのみじん切りを加えてさらに炒める。
3. 野菜に火が通り、しんなりしたら、大豆水煮のみじん切りと調味料を加えてさらに炒める。
材料全体がまとまるくらいまで炒めていく。
4. お皿にお好みの量のご飯を盛り付け、ドライカレーの具をかけて出来上がり！

栄養のポイント&クッキングアドバイス

- ❖大豆水煮もみじん切りにすることで、挽き肉と一体になり、お豆が苦手なお子さんでも食べやすくなります。
- ❖大豆には疲労回復ビタミンとも呼ばれているビタミンB1が豊富に含まれています。
疲労の蓄積は免疫力の低下につながるので、日々の健康のためには積極的に摂りたい栄養素です。

簡単アレンジレシピ

【ドリア風】とろけるチーズを乗せて、オーブントースターで表面をこんがり焼きます。

【揚げワンタン】ワンタンの中身としても応用できます。皮は水を使って、しっかり綴じましょう。

カリカリ食感が好きなお子さんにおすすめです！

やみつきになる美味しさ かぼちゃの塩バター煮



※写真はこども1人分（大人1/2量）

材料（大人2人分 子ども2人分）

かぼちゃ(わた・種つき)	280g
★上白糖	大さじ1
★みりん風調味料	大さじ1
★食塩	少々
水	適量
無塩バター	5g

つくり方

1. かぼちゃはわたと種を取り、皮付きのまま小さめの乱切りにする。
2. 鍋にかぼちゃとひたひたになる程度の水を入れ、★印の調味料を加えて火にかける。沸騰したら、ふつふつするくらいに火を弱め、クッキングペーパーなどで落とし蓋をして煮る。
3. 煮汁が少なくなったら、バターを加えて火を止める。余熱でバターを溶かし、全体にからめて出来上がり。

※煮るときのポイント～ポイントをおさえれば煮崩れず、きれいに仕上がります～

- 材料を鍋に入れたとき、かぼちゃ同士が重ならず、隙間が出来ないサイズの鍋を選びましょう。
- 沸騰した後はかぼちゃがぼこぼこ動かない程度の火加減にしましょう。

栄養のポイント&クッキングアドバイス

- ❖ かぼちゃにはビタミンAが豊富です。ビタミンAは鼻やのどの粘膜を強化してくれるため、風邪予防に効果のある栄養素です。
- ❖ 野菜に含まれるビタミンAは、レバーなどに含まれる動物性ビタミンAと比べると、からだに吸収されにくいのですが、バターなどの油脂類と一緒に摂取することで、吸収されやすくなります。

炊飯器で簡単！

シンガポールチキンライス



材料（大人2人 こども2人分）

米	2合
水	適量
鶏もも肉	1枚(300g)
☆鶏ガラスープ	小さじ1
☆しょうがチューブ	4cm
☆にんにくチューブ	4cm
・・・付け合わせ・・・	
お好みの野菜（レタスやトマト）	適量
・・・タレ・・・	
お好みのもの （香味ドレッシングやポン酢など）	適量

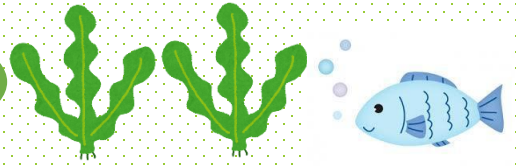
つくり方

1. 米をとぎ、規定の量まで水を入れ、☆の調味料を加えて混ぜる。
2. 鶏肉の皮にフォークで穴をあけ、皮目を下にして米の上に置き、普通炊飯する。
3. 炊き上がったら鶏肉を取り出し、食べやすい大きさにカットしてごはんの上に盛りつけ、野菜を添える。
4. お好みのタレ（香味野菜ドレッシングやポン酢など）をかけて出来上がり。

栄養のポイント&クッキングアドバイス

- ❖ワンプレートで主食・主菜・副菜が揃い、さっぱりしていて暑い夏にピッタリです。
- ❖鶏肉と一緒に炊くことでごはんにも旨味がしみて、調理工程も少なく済むので一石二鳥です！鶏肉も柔らかく、お子さまも食べやすいです。
- ❖炊飯時にみじん切りにしたお好みの野菜を加えても、ピラフ風で栄養価もUPするのでお勧めです。

乾物で簡単 春雨スープ



材料（大人2人分 子ども2人分）

春雨（乾）	20g （1人5g）
わかめ（乾）	大さじ1 （1人ひとつまみ）
鶏ガラスープ	小さじ1 （1人小さじ1/4）
熱湯	お椀4杯分 （1人120ml）
ごま油	小さじ1 （1人小さじ1/4）



作り方

1. 春雨を食べやすい長さにハサミでカットする。
2. 春雨、わかめ、鶏がらスープをお椀に入れ、熱湯を加えて5分置く。
3. 風味付けにごま油を加えて出来上がり。

栄養のポイント&クッキングアドバイス

- ✿ 乾物を上手く利用することで、鍋を使わずに簡単にスープを作ることができます。ごま油の風味を追加することで風味が増すため、塩分を控えることができます。
- ✿ 海藻であるわかめには食物繊維が含まれており、おなかの調子を整えてくれます。スープ以外にもサラダや和え物の具材としても重宝します。

