

冬から春は乾燥により風邪やインフルエンザなどの感染症が流行る季節です。免疫力が弱まっていると感染症が、長引いたり、重症化することにつながります。予防の為にバランスの良い食事が大切になります！

### 第2回食育活動

### 「食べ物の変化を知る」

2月25日（火）年少さん第2回目の食育授業を行いました。今回の食育では、「乾物」について学び、わかめ、切干大根、高野豆腐に水をかけて、どんな風に変化するか実験しましたよ。切干大根が「いか」に見えたり、高野豆腐が「チーズ」に見えたりと子どもたちからは様々な答えが出てきて、いつも見る食べ物とは違う姿に驚いていた子どもたちでした。常温保存ができ、栄養も凝縮されているので、日々の食事に取り入れてみてくださいね。



### 食物繊維たっぷりです！

### きりぼしツナサラダ

材料（こども5人分）

○切干しだいこん	10g
○きゅうり	1/4本
○にんじん	1/4本
○ツナ	1/2缶
○コーン	大さじ1
○酢	小さじ1
○砂糖	小さじ1弱
○しょうゆ	小さじ1.5
○サラダ油	小さじ1/2

◎ 作り方 ◎

- ①野菜は食べやすい大きさに切って茹でて、切干大根は水で戻してから茹でて、短く切っておきます。
- ②調味料はすべて混ぜ合わせておきます。
- ③①の野菜、油を切ったツナ、②の調味料を混ぜ合わせたら完成です。



その他、レシピをクックパッドにて随時更新中です♪  
ご興味ございましたら、ぜひのぞいてみてくださいね。

### たんぱく質 抵抗力を高める。



### ビタミンC 免疫力を高める。 疲労回復。



### 水分補給

脱水予防。  
のどの炎症予防。  
常温や温かい物が  
お勧め。



### ビタミンA

粘膜（鼻、喉）の  
保護。



### ビタミンB群

体力の消耗防止。  
疲労回復。粘膜の再生。

