

食事で免疫力をアップ！！

～コロナウイルスに負けない体を作りましょう！～



疲れを回復させる栄養素を多く含む食品を紹介します！

○ビタミンB1…炭水化物（糖質）をエネルギーにかえる。

【豚肉・うなぎ・レバー・大豆・玄米・ほうれん草】

○ビタミンC…免疫力を上げる。

【レモン・ブロッコリー・キャベツ・ゴーヤ・キウイ】



☆おすすめ 豚肉料理…豚肉はビタミンB1が多く含まれています。

ビタミンB1は、ごはんやうどん等の主食に多く含まれる「糖質」をエネルギーにかえる働きがあります。これが不足すると、疲労感や倦怠感を感じやすくなります。にらや玉ねぎに含まれる臭み成分のアリシンは、ビタミンの吸収を良くするので、玉ねぎと豚肉と一緒に炒める豚肉のしょうが焼きは手軽に作れるおすすめメニューです！

豚肉のしょうが焼き（4人分）

材料 ・豚ロース肉（生姜焼き用）…400g

【A】・生姜（すりおろし）…小さじ2 ・酒…小さじ2 ・しょうゆ…小さじ2

【B】・しょうゆ…大さじ2 ・みりん…大さじ2 ・酒…大さじ2 ・砂糖…小さじ2

①豚肉に【A】で下味を付ける。

②フライパンにサラダ油を熱して、①を香ばしく焼いて取り出す。

③同じフライパンに【B】を入れて混ぜながら熱し、沸騰したら豚肉を戻してたれを絡める。

④千切りしたキャベツなどと一緒に盛り付けます♪



朝ごはんを食べましょう！

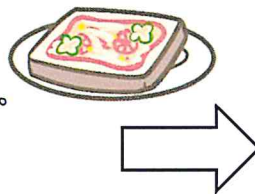
かんたん朝ごはん♪ ピザトースト2品を紹介します。

ピザトースト1（ハム、トマト、ピーマン）

パンにハム、うす切りのトマト、ピーマンをのせる。

ピザトースト2（コーン缶、ツナ缶、マヨネーズ）

コーン缶と汁気を切ったツナ缶をマヨネーズで和え、パンにのせる。



ピザ用チーズをのせて、オーブントースターで焼いたらできあがり♪

親子でできるクッキング

食事作りには、子どもの五感や好奇心を刺激する発見や驚きがたくさんあります！

ぜひ、お子さんと一緒に食事作りをする機会を作ってみてください。

・野菜の下準備…野菜を洗う、玉ねぎの皮をむく、きのこや葉物の野菜（キャベツや白菜など）をちぎる。

・材料を混ぜる…割った卵をかき混ぜる、ホットケーキの生地を混ぜる。

・味付け…あらかじめ測っておいた調味料を小さなおわんなどに入れておく。

（子どもはそれを入れるだけ！）

・おにぎり作り…少し冷めたご飯をラップにつつんで、丸める。ふりかけでかわいくトッピングしたり、中に大好きな具を入れて丸めてもOK！

・ケーキトッピング…生クリームをしぼる、果物をのせる、チョコスプレーをかける。

・ピザトースト作り…ピザソースを塗った食パンにピーマンやコーンなどお好みの具をのせる。最後にチーズをのせて焼く。

・サンドイッチ作り…食パンや小さいロールパンなどを用意して、好きな具をはさむ。

（オリジナルのサンドイッチやピザができると楽しいですね♪）

