

# 食育だより

食事、栄養、足りていますか？

季節の変わり目、今の緊急事態、こんな時こそ食べ物で体作りを

してみましょう。人間の体は食べ物で出来ています。体調を崩さないように

子どもも大人も十分注意しながら、ウイルスに負けない体を作っていきます。

まずは免疫を上げる食事を意識してみましょう



## 免疫を上げる食材！

ビタミンBビタミンCビタミンAビタミンEに着目してください。

B・・・レバー、うなぎ、卵、納豆、乳製品、葉野菜

C・・・柑橘系の果物、おすすめはイチゴ、野菜全般、芋

A・・・チーズ、卵、緑黄色野菜、うなぎ、レバー

E・・・アーモンドなどのナッツ類、うなぎ、たらこ、かぼちゃ、アボカド



## 6月の新献立

### キャベツのハンバーグ

(1人分)

キャベツ	30g
合挽肉	40g
パン粉	8g
卵	10g
牛乳	8g
塩	0.2g
ウスターソース	1g

- ① キャベツは粗いせん切りにしてポイルして冷ましておく  
(食感を味わいたいののでせん切りに。みじん切りでもOKです)
- ② キャベツの水気を絞り材料と調味料をすべて混ぜ合わせる
- ③ 形を整えて(小判型)焼く

\*キャベツは少し短めのせん切りが食べやすいです

\*付け合わせに緑黄色野菜のトマトや  
ほうれん草、ブロッコリーなどを選んで  
一緒に食べると免疫力アップですよ

