

### 給食室のお手伝いしたよ！

青組・赤組・藤組の園児に給食で使用する野菜の皮むきを手伝っていただきました。



玉ねぎの皮むきが上手にできました。次回は、しめじやまいたけのキノコほぐしにも挑戦してもらいます！ 5月には黄組さんにもお手伝いをしてもらおう予定です。



### 藤組さんは友達と協力し、よもぎの葉を仕分けて、きれいな葉だけにするお手伝いをしてくれました♪



クラスから  
給食室まで  
配達



よもぎ団子に使って  
ください。

#### おやつレシピ

#### よもぎ団子の作り方（20個分）



##### <材料>

- ・よもぎ … 50g
- ・白玉団子の粉 … 90g
- ・絹ごし豆腐 … 90g
- ★きな粉 … 20g
- ★砂糖 … 20g
- ★塩 … 少々

##### <作り方>

- ① 鍋にお湯を沸かして塩を入れ、よもぎを2分程度茹でる。茹で上がったらすぐに冷水に入れ、20分程度さらす。よもぎをフードプロセッサーでペースト状にする。
- ② ボールに白玉団子の粉、絹ごし豆腐、よもぎを入れて捏ねる。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、団子を丸めて入れていく。プカプカ浮いてきたら出来上がり。
- ④ ★の材料を混ぜておき、お団子にかけたら完成です。

## ビタミンDで免疫力を高める。補強のためにもっと魚を食べよう！

日光を浴びることで体内でもつくられ、「サンシャインビタミン」といわれるビタミンD。細菌やウイルスへの抵抗力を高め、感染症に対する免疫の働きを支える、大切なビタミンです。ビタミンDが不足すると、インフルエンザなどの感染症、認知症、がん、うつ病、不妊症などに関連することがわかってきました。つまり、欠乏させることの弊害は想像以上！



UVクリームで紫外線予防を徹底していると、ビタミンDの産生は期待できません。



海水浴などで紫外線を浴びすぎると害があることも事実ですが、適度な日光浴はビタミンDを充実させ、骨を強くすることができます。ですが、日光浴をしたくても日照時間が少ない美肌県の島根。どんよりした天候が続く日も多いですね。そこで心がけたいのが、食事でのビタミンDの摂取です。ビタミンDはもともと含まれる食材が少なく、摂取できるのは魚、卵、きのこの主に3つ。魚は、鮭・さば・あじなどの青魚、しらす干し、まぐろなど、どれもビタミンDが豊富です。ご飯に鮭フレークやしらす干しをのせるだけなら手軽です。きのこであれば干しシイタケがおすすめです。

### ビタミンDを多く含む食材をとる

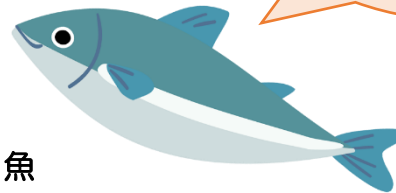
卵



きのこ



魚



鮭・さんま・あじ・  
さば・しらす干し  
などに多い

魚とくらべれば、1回にとれるビタミンDの量はかなり少ないものの、きのこや卵にも含まれます。コツコツとりましょう。

魚はビタミンを豊富に含む、数少ない食材。血液中のビタミンD濃度をあげようと思ったら、手っ取り早いのは魚です。

## 脱水症状を起こさないように！子どもの水分補給のポイント



子どもは体の水分の出入りが大人よりも多く、腎臓の機能が未熟なため、脱水症状を起こしやすいです。「のどが渴いた」を待つのではなく、こまめに水分を与えましょう。

Point 1：朝ごはんを抜かない（食事からも水分補給しています）

Point 2：お茶や水をこまめに飲む  
〔朝起きた時・お散歩のあと・昼食のとき・おやつの時間  
お風呂のあと・寝る前〕

Point 3：水分が多い食材やメニューにする

Point 4：こんな時は多めの水分補給を！  
〔暑さで汗をたくさんかいた・スポーツで汗をかいた  
外遊びした・嘔吐、下痢、発熱時・あまり食欲がない〕