

# 食育だより



きづくり保育園



## ビタミンEースで免疫力アップ↑



ビタミンEースとは免疫力を高める栄養素であるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEの3つを総称して「ビタミンACE(エース)」と呼ばれています。コロナウィルスやインフルエンザ、風邪などが流行しています。ビタミンEースを摂って免疫力アップし元気に過ごしましょう。

抗酸化ビタミン	働き	多く含む食材
ビタミンA (カロテン)	皮膚や粘膜を強くする働きがあります。	人参、モロヘイヤ、かぼちゃ、ほうれん草、春菊、大根の葉など 
ビタミンC	皮膚や血管や筋肉を丈夫に保つコラーゲンを生成するのに欠かせません。	ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、かぶの葉、ゴーヤ、じゃがいも、果物など 
ビタミンE	細胞膜を酸化から守る働きがあります。	油脂類、種実類、魚介類(まぐろ油漬缶など)、モロヘイヤ、かぼちゃ、赤ピーマンなど 

油と一緒に摂取すると吸収力アップ。

鉄分の吸収もアップ。熱に弱いので果物がおススメ。

ビタミンCと一緒に摂取すると効果アップ

### 野菜の値段が高い時の工夫

スーパーに行くとブロッコリー、キャベツ、レタストマト、きゅうりなど野菜がとても高く買えない!! カット野菜を利用することもいいですが、その他にも工夫ができることを紹介します。

#### \* もやし炒めに豆苗を加える



食物繊維、ビタミンA、ビタミンK  
ビタミンB1・B2、ビタミンCなど  
栄養アップ。

#### \* 切り干し大根を利用する



大根の栄養と比べると  
カリウムは**15倍**、カルシウムは**20倍**  
食物繊維は**16倍**、鉄分は**15倍**、その他  
ビタミンB1・B2・B6、など沢山!!

※保育園では切り干し大根の煮物で食べています。

### 簡単ベーコンピラフ



<材料> 4人分

- ・米 2合
- ・バター 炊き込み用 20g
- ・ベーコン 50g
- ・ピーマン 1個
- ・玉ねぎ 120g
- ・塩 4g
- ・固形コンソメ 1個

<作り方>

- ①研いたお米にバター、塩、コンソメを入れて普通の水盛りでお米を炊く。
- ②ピーマン、玉ねぎはみじん切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ③バターでベーコン・ピーマン・玉ねぎを炒めて、お好みで塩を少し加える。
- ④ごはんが炊き上がったたら炒めた具材と混ぜたらできあがり。