



## 令和3年3月キッズだよ！

今年度もあと1ヶ月。早いもので1年も終わりに近づいてきました。様々な行事や活動を通して心も身体も大きくなり、たくさんの思い出を作ったことでしょう。

「ひなまつり」「卒園式」などの行事も元気に迎えることが出来るよう引き続き、ご家庭での体調管理もよろしくお願ひします。

### 3月献立のポイント



\*ひな祭りの行事メニューを予定しています。

\*残さず全部食べられたという自信を持って卒園・進級できるよう、子供たちに人気のメニュー（沖縄そば・オムライス・シチュー・カレー・照焼チキンバーガー・タコライス・揚げパン等）を予定しています。

### 今月のおすすめレシピ



#### かまぼこおにぎり（子供サイズで4個分）

*ご飯	200g	①魚のすり身に細かく切った人参、ごぼう、にらと溶いた卵を加えて粘りがでるまで混ぜる。
*梅干し	少々	②ご飯を4等分して少々の梅干しを具にして真ん丸（球状）のおにぎりを作る。
魚のすり身	150g	③②を①で包む。ヒビ割れなど作らないよう手を水で濡らして修正しながらきれいに包む。（割れ目があると中に油が入ります）
卵	小さじ2杯	④180℃の揚げ油で③をきつね色に揚げます。
人参	少々	
ごぼう	〃	
にら	〃	
揚げ油	適宜	*魚のすり身はスーパーや魚屋さんで手に入ります。

#### ○ 免疫力を高めてコロナやインフルエンザなどに負けない身体を作ろう。

免疫とは体内で発生したがん細胞や外からのウイルスなどから守る自己免疫です。

免疫力が下がると、ウイルスや感染症にかかりやすくなったり、疲れやすくなります。

**免疫力を高める**⇒適度な運動・ポジティブ思考・体を暖める事・たんぱく質（肉・魚・大豆）

ビタミンA（緑黄色野菜）C（果物や芋類）E（ナッツやごま）

腸内環境を整える（乳製品・納豆・キムチ・みそ等の発酵食品）

**免疫力を下げる**⇒加齢・激しすぎる運動・睡眠不足・ネガティブ思考・ストレス・不活動・

昼夜逆転・過度のアルコール

しっかり睡眠をとる事もとても大切です。大人は6～8時間、子供は9～11時間が理想、9時までには就寝しましょう。夜更かしは重要な成長ホルモンや脳の働き、集中力などにも影響してきます。

そして適度な運動で筋肉をつけて体温を上げる事も重要です。

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えてバランス良い食事を心がけて毎日を元気に過ごしましょう！