

令和3年3月キッズだよ！

今年度もあと1ヶ月。早いものでこの1年も終わりに近づいてきました。1年間の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体調管理に気を付けましょう

3月献立のポイント

*ひな祭りの行事メニューを準備しています。

*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・照り焼きチキンバーガー・タコライス等）を入れています。

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	
魚のすり身	150g	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。
卵	小さじ2杯	
人参	少々	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）
ごぼう	”	
にら	”	④180℃の揚げ油で③をきつね色に揚げます。
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。

もし免疫が体からなくなるとすぐに何らかの病気にかかってしまいます。

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、花粉症やアトピーが生じやすく、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

しっかり睡眠をとりましょう。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、集中力にも関わってきます。

そして適度な運動で筋肉をつけ体温を上げましょう。

「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ましょう。