



ニコニコ桜だより3月号

<http://www.2525sakura.com/>

幼保連携型認定こども園

ニコニコ桜保育園 南郷町8-12

ニコニコ桜今津灯保育園 今津水波町9-8

ゆすら桶です

2019 (平成31) 年

ニコニコ給食だより- 免疫力を高めよう！ -

今年も冬に流行るインフルエンザや感染症が、全国的にも猛威を振っていましたね。まだまだ油断はできませんが、予防としてもっとも有効な『手洗いやうがい』の実践の他に、病気になりにくい健康的な体を維持する為に、体の免疫力を高める食事について紹介します。

免疫力を高める食品群

殺菌

にんにく
はちみつ
緑茶



抗酸化野菜・タンパク質

小松菜 長いも
大根 ごま かぼちゃ
ブロッコリー 人参
アボカド 生姜
白菜 鶏肉 卵



発酵食品

納豆
ヨーグルト
味噌



フルーツ

りんご
柑橘類



甘酒タンドリーチキン

【材料 4人分】

鶏もも肉	250g
甘酒	25g
ケチャップ	10g
ウスターソース	0.5g
塩	4g
しょうゆ	30g
にんにく	10g
カレー粉	1g



＜手順＞

- ①にんにくをみじん切りし、調味料をすべてボウルに混ぜ合わせます。
 - ②①に食べやすい大きさに切った鶏肉を30分くらい漬けます。
 - ③250度のオーブンで12分焼きます。(フライパンで焼いてもOKです。)
- ※ヨーグルトの代わりに甘酒を使ったメニューです。
お肉も柔らかくてコクもありとってもおいしいですよ♪

0歳児のおともだちへ

でんでんどん

作：井上よう子
絵：渡辺有一
ひさかたチャイルド

「でんでんどん」とたのしいリズムによって、客車、貨車、食堂車…動物や魚たち、お化けまで乗せて機関車が走っています。カラフルなイラストとリズムの繰り返しを楽しめる1冊です。



1歳児のおともだちへ

こんできました

作/絵：オムラトモコ
フレーベル社

サル君が一人でんびりしているとそこにはたくさんの動物たちが！ページいっぱいの動物たちに子ども達は大喜び！「はりねずみみーつけた」「ペンギンさんどこだ」と友達や保育者と楽しめる一冊です。



2歳児のおともだちへ

まほうのでんしんじ

原案：たかおか まりこ
作・絵：さいとう しのぶ
ひかりのくに

はらぺこりんりの歌を終えると、電子レンジには希望のメニューが出来上がっています。電子レンジのふたを開けるようにページをめくる楽しさ、繰り返しの心地よさを感じる絵本です。



3歳児のおともだちへ

チビねずみくんのながーいよる

作：ダイアナ・ハンドリー
絵：ジェーン・チャップマン
ポプラ社

誰もが寝ている真夜中のこと。チビねずみくんは眠れず物音がするたび怖くなってオオねずみくんを起こしますが…いつまでたっても眠れない2ひきのねずみのながーい夜のお話です。



4・5歳児のおともだちへ

おおきくなるっていうことは

作：中川ひろたか
絵：村上 康成
童心社

おおきくなるっていうのはどういうことか。体が大きくなること、心が大きくなること…。子ども達と大きくなった喜びと一緒に感じられる素敵な一冊です。進級、卒園のこの時期にぜひ読んであげてください。



☆ニコニコ桜と今津灯保育園の子どもたちが、大好きな絵本の紹介をします☆