

# 給食だより

第95号



令和8年4月28日  
 社会福祉法人 愛光  
 会ハローこども園  
 給食室

新緑のまぶしい季節となりました。5月は連休もあり、生活リズムが崩れがちです。元気に毎日を過ごせるように体調管理に注意し、バランスの良い食事を心がけましょう。



## ☆ 腸内環境を整えて免疫力を高めよう ☆

免疫力を高めるには、動物性食品に偏りすぎず、植物性の食品や発酵食品を積極的にとることが大切です。

### ★ 腸内環境を整える食材

#### 発酵食品

善玉菌を腸に届け、育てる働きがある  
 ヨーグルトや納豆、味噌



#### オリゴ糖

善玉菌のエサとなり、増やす働きがある  
 タマネギ、ゴボウ、アスパラガス、ニンニク、大豆



#### 水溶性食物繊維

善玉菌のエサとなり、便を柔らかくする  
 柚子・キンカン、山芋、オクラ、モロヘイヤ、ひじき・こんぶ、わかめ



#### 不溶性食物繊維

腸で膨らみ、内容物を押し出す働きがある  
 ジャガイモ、ニンジン、インゲン



### 【ゆで野菜のサラダ・カレーヨーグルトドレッシング】

(食物繊維+発酵食品+オリゴ糖)

#### 《材料》

- ブロッコリー(小房にわける)
- にんじん(輪切り)
- アスパラガス(3~4cm長さに切る)
- キノコ類(好みのもの)
- A プレーンヨーグルト 大さじ2  
マヨネーズ 大さじ1  
カレー粉 小さじ1/3  
塩 0.5~1g  
こしょう 少々



#### 《作り方》

- 1、材料を切って、材料を茹でる。(または蒸す)
- 2、茹でた野菜を器に盛り、Aを合わせてドレッシングをつくり、別の器に添えます。

### 《給食メニューレシピ》

#### ☆さばの華風焼き☆

さば(無塩) 3枚

◎調味料

しょうゆ、酒、みりん、砂糖、ごま油 各大さじ1

鶏ガラスープの素 小さじ1

おろししょうが、おろしニンニク 各小さじ1



#### 【作り方】

- ① サバをお好みの大きさに切る。
- ② 袋に切ったサバ、調味料をすべて入れ30分漬ける。
- ③ 200℃に温めたオーブンで15分焼く。または、油を引いたフライパンで焼く。



