

『ビタミンACE』で免疫力UP ↑

いただきますーす！！

暑かった夏が過ぎようとしています、まだまだ残暑が厳しく暑い日が続きます。朝夕の気温差も出てくる季節で、夏の疲れもあり体調が崩れやすくなっています。

しっかり水分補給をし、運動・栄養・休息を意識して、身体の調子を整えましょう！！



8月の行事食

『海ランチ』

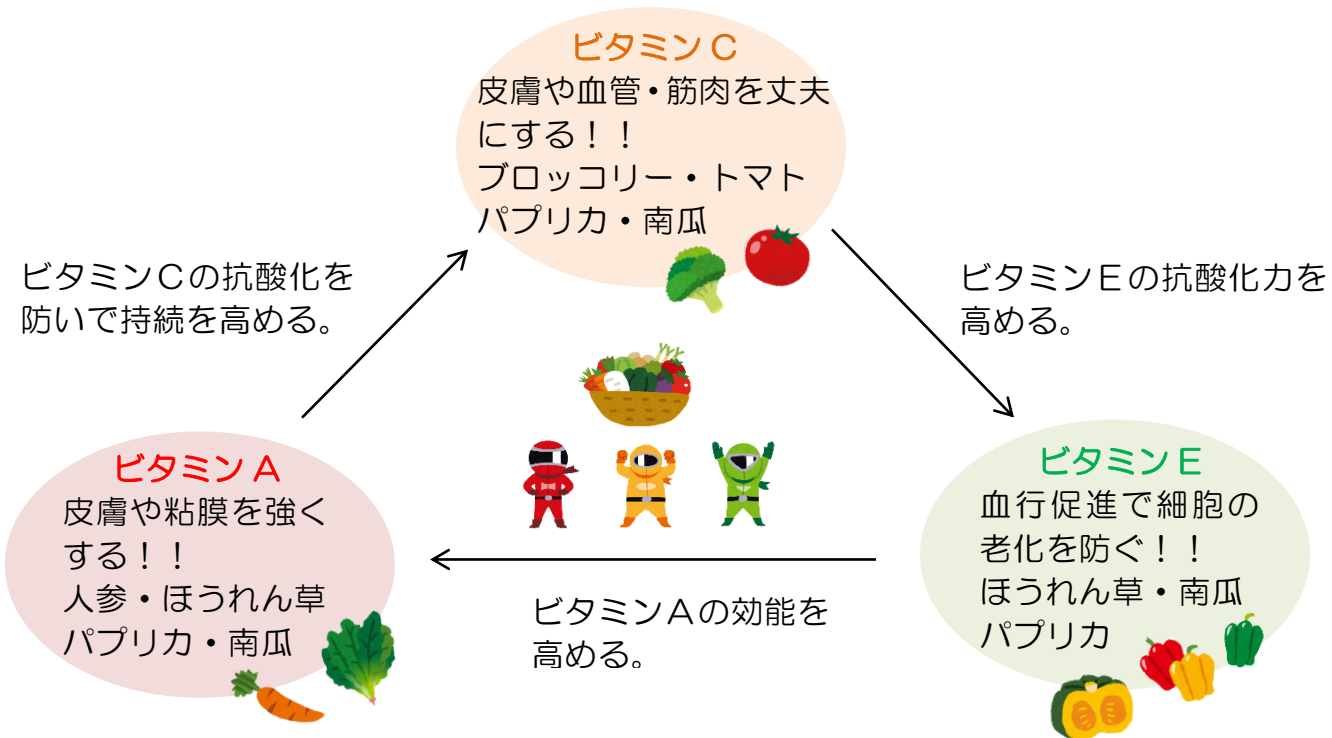
- ・エビピラフ
- ・わかめサラダ
- ・ウィンナーソテー
- ・スープ

ウィンナーで「イカ・タコ・カニ」を作って、スープには「おとと」を浮かべて海のイメージで作って見ました。



ビタミンACEとは、抗酸化3大ビタミンのことです。活性酸素に対して抗酸化作用を発揮し、ウイルスや細菌の体内侵入を防ぎ身体の中の敵を退治。サビついた細胞の修復を助けます。

いずれも強い抗酸化力を持ち、免疫の向上に役立ちます。ビタミンACEを3つ一緒に摂取することで、お互いの働きを高め合い、さらに高い効果を得ることができます。



ビタミンACEがバランスよく含まれるレシピを今月の献立から紹介します。

野菜のマリネ

- 玉ねぎ・人参・きゅうり・パプリカ
(酢・砂糖・しょうゆ・油)
- ① 玉ねぎ・パプリカはスライス、人参、きゅうりは千切りにする。
 - ② 調味料と①を混ぜ合わせる。

南瓜サラダ

- 南瓜・人参・きゅうり・玉ねぎ
(マヨドレ)
- ① 南瓜はコロコロに切り加熱する。
 - ② 人参・きゅうり・玉ねぎスライスにする。
 - ③ マヨドレと①、②を混ぜ合わせる。

*園では全て加熱しますがご家庭ではお好みに合わせて下さい。