



認定きららこども園 令和7年 5月

(作成者) 管理栄養士 高 貴子

少しずつ慣れてきました

入園、進級して1か月が経ち、新しい環境にもようやく慣れてきた頃でしょう。保護者の皆さまも毎日の送迎パターン、帰宅後の食事や洗濯の流れなどやっとつかめてきたタイミングで連休に入りますね。親子でリラックスして過ごせるように、栄養もたっぷり補給して5月の爽やかな季節を元気に過ごしていきましょう。

抗酸化作用

風邪やウイルスを予防して、毎日元気に活動するためには、免疫機能を正常に働かせることが重要です。私たちの体の中で作られる「活性酸素」という非常に反応性の高い酸素。免疫機能の一部を担っているものですが、増えすぎてしまうと自分自身の体を傷つけてしまう原因にもなり得ます。

この「活性酸素」の働きを抑える作用を「抗酸化作用」といいます。抗酸化作用のあるさまざまな食品を積極的に摂ることで、免疫機能の低下を防ぐことができるといわれています。新年度の疲れや何らかのストレスを多く受けるこの時期、いつもより下記の食品を多めに摂れるよう意識して体調管理してみませんか。



抗酸化物質を多く含む免疫UP食材

ビタミン類(特にA・C・E)

(野菜や果物に多く含まれる栄養素)

ビタミンA・・・人参、カボチャ
 ビタミンC・・・イチゴ、ブロッコリー
 ビタミンE・・・アーモンド、アボカド



カロテノイド

(植物や魚介類に含まれる色素成分)

リコピン・・・トマト・スイカ
 β-クリプトタンチン・・・ミカン
 カプサイシン・・・唐辛子・赤ピーマン



ポリフェノール

(植物に含まれる色や香りの成分)

アントシアニン・・・ブルーベリー・なす
 タンニン類・・・カニお茶や柿の渋み成分
 カテキン・・・お茶の主成分
 フラボノイド・・・カセツ 玉葱赤ワイン
 プロポリス・・・ココア
 イソフラボン・・・大豆など



＜ピックアップ食材 トマトケチャップ＞

トマトケチャップは、完熟トマトを加熱しピューレにしたものに砂糖、塩、酢、たまねぎ、スパイスなどを加えた調味料です。ナトリウム、カリウム、ビタミン類や抗酸化作用のあるリコピンを多く含みます。うまみ成分グルタミン酸を含むため、料理に旨味を加えたり、味わいを変化させるアレンジにも使えます。

ソース・料理名	合わせる調味料と基本の比率
オーロラソース	ケチャップ(1～2) : マヨネーズ(1)
デミグラス風ソース	ケチャップ(2) : 中濃またはウスターソース(1～2) : 砂糖(0.5)
ピザソース	ケチャップ(3) : マヨネーズ(0.4) : しょうゆ(0.2) : にんにく(適量)
バーベキューソース	ケチャップ(1) : 中濃ソース(1) : 砂糖(0.5) : 酢(0.5)
酢豚	ケチャップ(3) : 砂糖(1.5) : 酢(3) : 塩(0.1)
ヤンニョムチキン	ケチャップ(1) : しょうゆ(1.6) : みりん(1.3) : 砂糖(0.6) : にんにく(適量)