



給食だより

5月になり新緑が美しい季節になりました。5月からは気持ちを新たに保育園生活を過ごせていけたらと思います。生活環境が変わる状況で、心身共に疲れが溜まっているかもしれません。十分な睡眠、栄養のバランスの良い食事、適度な運動をし規則正しい生活を心がけ免疫力を高めていきましょう。



【バランスの良い食事とは？】

人間は約60兆個の細胞から出来ています。その細胞は、人間が食べた食べ物から得られた栄養素によって毎日少しずつ入れ替わります。例えば肌の細胞なら28日、胃や腸の粘膜の細胞は1〜3日程度、全身の細胞は7年程で全て入れ替わります。人間は生きていくために必要な栄養素のほとんどを体内で作ることができないため、様々な種類の食物を食べ栄養を補給しなければなりません。人間に必要な栄養素は、たんぱく質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラル、水、食物繊維です。これらを7大栄養素と呼びます。これらの栄養素が必要な量摂取出来ればバランスの良い食事という事になります。

日本ではごはんを主食とした一汁三菜の食形式が基本です。この一汁三菜の食事こそバランス良く栄養素を摂取することが可能です。一汁三菜の食事のそれぞれの主な供給源です。

		<u>主になる食材</u>		<u>摂取できる主な栄養素</u>
一汁三菜	主食	ごはん・パン・麺類	→	糖質・食物繊維
	主菜	肉類・魚類・大豆・卵・乳製品	→	たんぱく質・脂質
	副菜×二種	緑黄色野菜・淡色野菜・くだもの	→	ビタミン・ミネラル・食物繊維
	汁もの	緑黄色野菜・淡色野菜	→	ビタミン・ミネラル・食物繊維

たんぱく質、脂質、糖質はエネルギーになります。ビタミン、ミネラル、食物繊維はエネルギーの代謝を促したり、体の調子を整えるために必要な栄養素になります。

子供頃から和食に慣れ親しむ事は大切ですが、和食でなければバランスが取れないという事ではなく、和食、洋食、中華、その他料理、それぞれ一汁三菜の食形式で食事を摂ると栄養のバランスが整うという事です。例えば、おにぎりだけ、パンだけ、ラーメンだけという食事ではなく、まずはごはんと具沢山の味噌汁、パンやシチューなど一汁一菜を心掛け、余裕があれば一汁二菜、一汁三菜と食の幅を広げていけると良いです。様々な食材を摂ることで、よりバランスよく質の高い栄養を摂ることができます。



【免疫力を高めるために毎日発酵食品を】

免疫力を高めるためには、十分な睡眠、栄養のバランスの良い食事、適度な運動をし規則正しい生活が大切です。食事面では栄養バランスの摂れた食事を摂る事が最も重要ですが、この食事に発酵食品を取り入れていくことでより免疫力を高めることが期待できます。

発酵食品は腸内環境を改善する乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が豊富な食材です。腸は食物から得た栄養素や水分を吸収するほか人間の免疫細胞の6〜7割があるとされる器官です。腸内環境を整えることでこの免疫細胞が活性化され免疫力を高めることができます。発酵食品には、納豆、漬物、塩麴やしょう油、みそ、本みりん、ヨーグルト、チーズなど馴染み深いものや、関東のくずもちやチョコレートなどといった実はそうだったのかというものも含め国内外に様々あります。発酵食品の効果的な摂り方は、1日に2.3種類は摂る、毎日続けて摂る、ということが重要です。毎日2.3種類の発酵食品を摂って免疫力をアップ、病気に負けない身体づくりをしていきましょう。