

給食だより

9月が始まりました。残暑厳しく秋を感じるにはまだ早い時期です。こまめな水分補給を心掛け熱中症に気を付けましょう。また、今年の冬はインフルエンザや新型コロナ感染症の流行も心配されています。食欲や運動量が増すこの時期にしっかりと食べ、遊び、ゆっくり休んで体力増進と免疫力を整えていきましょう。



【免疫力を高める食生活 6つのポイント】

- 1、たんぱく質を摂る** たんぱく質は筋肉や臓器などを構成するだけでなく、免疫細胞の主要な成分です。たんぱく質が不足すると免疫細胞が減少し、抵抗力の低下につながります。肉・魚・大豆・卵・乳製品など様々なたんぱく質を摂りましょう。
- 2、ミネラルやビタミンを摂る** ミネラルやビタミンは、疲労回復や体調を整える働きがあります。ミネラルやビタミンが豊富に含まれている野菜や果物を積極的に摂取しましょう。
- 3、食物繊維を摂る** 食物繊維は、腸のぜん動運動を活発にし、便通を良くしてくれる働きがあります。また、腸内の善玉菌を優位にし、腸内環境を整えてくれます。腸内環境を整えることで、免疫細胞が活性化され免疫力を高めてくれます。豆類やキノコ類、海藻類、野菜や果物に多く含まれています。
- 4、発酵食品を摂る** 腸は全身の免疫システムの重要拠点です。納豆、ヨーグルト、キムチ、みそなどの発酵食品は腸内の善玉菌を効率的に増やし、腸内環境を良好に保ち、免疫力の低下を防ぎます。
- 5、身体を温めるものを摂る** 身体を温め、血流を良くすると免疫細胞が全身に行き渡り活発に活動してくれます。体温が1度下がると、免疫力が30%下がると言われています。暑い夏も、極端に冷たすぎる飲み物や冷たい食べ物の摂りすぎには要注意です。
- 6、定期的に水分を摂る** 常に外気と触れ合っている鼻と喉は、細菌やウイルスが侵入してこないように粘膜で覆われています。しかし、体内の水分量が減ると粘膜が乾燥し、ウイルスが侵入しやすい状態に。また、水分量が不足すると血流も悪くなり、免疫力も低下します。こまめに水分補給をしましょう。

【9月に旬を迎える食材】



鮭 さんま かつお なし ぶどう りんご くり
枝豆 かぼちゃ カリフラワー 小松菜 人参
さつま芋 里芋 じゃが芋 ヤマトイモ きのこと

きのこ

天然のきのこは9月から11月に旬を迎える秋の食べ物です。非常に低カロリーで食物繊維がたっぷりで常食したい食材です。主にエネルギーの代謝を促すビタミンB₁やB₂、カルシウムの吸収を促進し骨を丈夫にするビタミンD、不溶性食物繊維や免疫力を高める水溶性食物繊維のβグルカン等が豊富に含まれます。その他それぞれのきのこに効果・効能が期待できます。しいたけはグルタミン酸が豊富で脳の老化防止に、舞茸はβグルカンが豊富で免疫力のアップに。しめじはオルニチンがシジミの5～7倍含まれアルコールの分解を助けるだけでなく肌のターンオーバーを促し肌トラブルに効果的。えのきはビタミンB₁が豊富なので疲労回復に効果的です。混ぜご飯の具やフリッターなどにすると苦手な子どもも食べやすいです。

エリンギフリッター (作りやすい分量)

材料	分量	作り方
エリンギ	大2本	①エリンギは食べやすい大きさに切る。 ②小麦粉に水40ml、塩を加えホイッパーでよく混ぜ衣を作る。 ③①に②をつけて、油で揚げる。
小麦粉	50g	
塩	一つまみ	
なたね油	適量	

【保育園の人気の給食レシピ】