



給食だより

野のはな保育園

今年度も最後の月となりました。子どもたちは1年間様々な行事や活動を通して身体も心も大きくなり、たくさんの思い出もできたと思います。子どもたちの「美味しかった」の一言は私たちの励みになっています。3月の予定は、1日はひな祭りメニュー、24日のお楽しみ給食は、幼児クラスはお別れ会食会を行います。今年度も残りわずかですがよろしくお願いいたします。

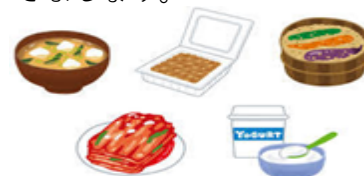


【免疫力を高めるために毎日発酵食品を】

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良い食事を摂る事が最も重要ですが、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割があるといわれる器官です。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色々あります。発酵食品に含まれる善玉菌は、植物性と動物性があります。性質として熱や酸に弱いですが、植物性のものが比較的強く生きて腸まで届きやすいです。植物性の善玉菌が含まれる発酵食品は、納豆、漬物や味噌、米麴甘酒や塩麴などの日本の伝統的な発酵食品に多いです。

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。



【 2021年度 食育活動から 】

～たくさんの経験をしました～



