



## 給食だより

野のはな保育園

2022.03

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、3日はひな祭りメニュー、10日はお別れ会食会を行います。3月の献立はなのはな組のリクエスト献立になっています。必ずリクエストされるメニューに、二色変り漬けとそうめんすまし汁、魚の梅みそ焼きがあります。子どもたちにとって保育園の思い出の味になってくれたら嬉しいです。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様々あります。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。

野のはな保育園の給食は、手作りのみそやしょう油や本みりんなどこだわりの発酵調味料を使っています。また、季節ごとの調理保育では、梅ジュースやたくあん漬け、みそ作りなど伝統的な発酵食品作りも楽しんでいきます。

### 【子どもの睡眠】

小児の睡眠不足や睡眠障害が持続すると、肥満や生活習慣病、うつ病などの発症率を高めたり症状を増悪させたりする危険性があります。最近では、寝るべき時間に眠らない、眠くても寝られない子どもが増加しています。日本小児保健協会が行った幼児期の睡眠習慣に関する調査によると、1歳6ヶ月児から6歳児の全てにおいて22時以降に就寝する割合が増加しており、子どもの生活リズムが年々夜型傾向にあることが明らかになりました。厚生労働省が実施した21世紀出生児縦断調査の追跡調査では、4歳6ヶ月の時点で最も多い就寝時間は21時台（50.1%）、次いで22時台（21.9%）であり、21時前に就寝する子どもは5人に1人以下しかいませんでした。これは親が残業で帰宅時間が遅いことも影響しています。母親の労働時間が長いほど、22時以降に就寝する子どもの割合が高いことがわかっています。親のライフスタイルによって子どもの睡眠も大きな影響を受けることは意識しておくべきです。不規則な睡眠習慣は生体リズムを乱します。私たちは朝に目覚めて明るい光を浴びてから14時間後より徐々に眠気を感じるよう体内時計がセットされています。生活リズムが不規則な子どもは体内時計の時間合わせがまちまちであるため、寝付き時刻も目覚め時刻も不規則になっていきます。体内時計を整えるには、早寝早起きではなく、早起き早寝から始めましょう。まずは、1週間頑張って早起きをさせましょう。朝日をしっかりと浴びる。（窓辺で戸外に顔を向ける）1、2週間ほど続けると体内時計は朝型に変わります。早起きさせた分の睡眠時間は早寝になった分で取り戻せます。健やかな眠りがあってこそ、活発な日常生活が営めます。（厚生労働省 生活習慣病予防のための健康サイトより）

睡眠不足は子どもの身体の成長や記憶力、学習脳力にも影響を与えます。春の新学期に向けて、早起き早寝で生活リズムを整えてみてはいかがでしょうか。