



# 食育だより 10月号

一本木保育園  
令和6年9月30日発行

## すごいぞ！発酵食品パワー

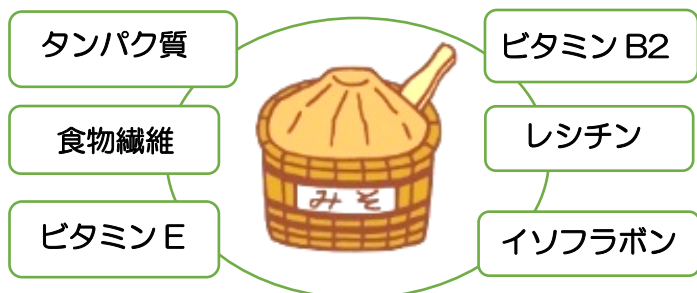
### 発酵食品の力とは

- ① 免疫力を高める…風邪にも負けない体づくり
  - ② ストレス軽減…疲労感の軽減、睡眠の質改善
  - ③ 腸内環境を整える…善玉菌が増え、排便を促す
  - ④ 肌の老化防止…活性酸素を除去
- 他にも、生活習慣病の予防や代謝を促進する作用もあります。

**主な発酵食品**  
納豆、ヨーグルト、チーズ、パン、かつお節、しょうゆ、みりん、酢など



### 成長期の子ども達におすすめ！の発酵食品は…



## みそ

栄養素の宝庫

みそには生活に欠かせない3大栄養素である「タンパク質」「炭水化物」「脂質」に加えて、さまざまなミネラルやビタミン類も含まれています。みそは発酵することで、生命維持に不可欠な必須アミノ酸9種類やビタミンなどが多量に生成され栄養価も向上します。

## 朝ごはんには汁物を食べるといいこといっぱい！

- ① **体温が上がり、血行が良くなる**  
内臓を優しく温めてくれ、体の動きが活発になります。
- ② **手軽に栄養補給ができる**  
赤・黄・緑の食品群を一度に摂ることができます。
- ③ **脳機能の活性化**  
イライラが緩和され、前向きな気持ちになれます。
- ④ **便通を整える**  
腸が刺激され、排便を促します。

🍲 9月のみそ汁作りの様子です。 🍲

8月の食育だよりでご紹介した“みそ玉”を作って簡単みそ汁づくりをしてみました。忙しい朝でも簡単に作ることができますので、ぜひおうちでも試してみてください。

おいしかった！

具がいっぱい過ぎた

