



食育だより 10月号

巣子保育園
令和6年9月30日発行

日が暮れるのが早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。“実りの秋”とも言われ、1年で食べ物がおいしくなる時期であり、活動量や食欲が増してきます。おいしい秋の味覚を食べて元気に過ごしましょう。

すごいで！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 **便秘を整える**
腸が刺激され、排便を促します。

便秘を解消！腸に良い食べ物 便秘の子が急増中！便秘に効く食べ物を積極的に摂りましょう。

水溶性食物繊維…善玉菌を増やし、便を軟らかくします。

海藻類、ごぼう、さつまい、里芋、りんご、オクラ、玉ねぎ、こんにゃく

不溶性食物繊維…水分を吸収して便のかさが増えることで便秘を促します。

豆類、おから、きのこ類、レタス、ココア、キャベツ、ブロッコリー

水溶性・不溶性と両方を多く含む食べ物

…モロヘイヤ、アボカド、納豆、バナナ

ヨーグルト、チーズ、納豆、キムチなどと一緒に食べると効果アップ！