



食育だより 10月号

鵜飼保育園
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味わって元気に過ごしましょう。

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、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。



新米の季節です！

給食のお米も10月から新米になります。コメには、デンプンを中心に、たんぱく質や脂肪、ミネラル、ビタミンなど、必要な栄養素がバランスよく含まれています。豆腐やみそなどの大豆製品と一緒に食べるとさらに栄養バランスがアップ！ごはんのみそ汁はベストマッチな組み合わせです！



みそ汁クッキング

うさぎ・ぱんだ・きりん組がクラスごとに具やお出汁をどうするか子どもたちで考えてみそ汁クッキングをします！どんなみそ汁になるのでしょうか？楽しみです！

