



食育だより 10月号

柳沢保育園
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

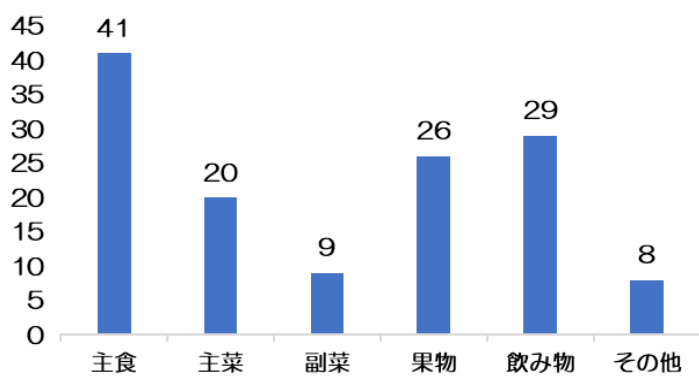
みそには生活に欠かせない3大栄養素である「タンパク質」「炭水化物」「脂質」に加えて、さまざまなミネラルやビタミン類も含まれています。みそは発酵することで、生命維持に不可欠な必須アミノ酸9種類やビタミンなどが多量に生成され栄養価も向上します。

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
- 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。

今年の食事調査書(複数回答)の集計結果です。

朝食は何を食べますか？



朝ごはんにおすすめの組み合わせ



具沢山の味噌汁
野菜と一緒に豆腐やお肉、卵などを入れて、
主菜+副菜+飲み物で
栄養アップ♪

