



食育だより 10月号

南巣子保育園
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。

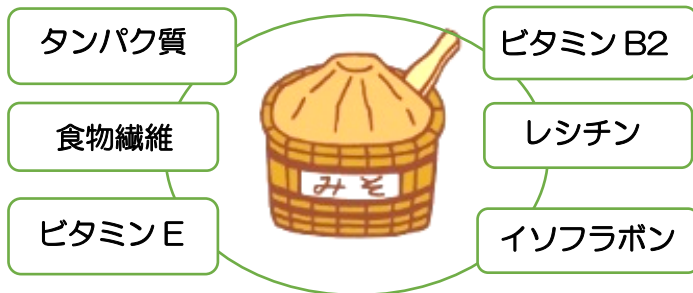
日が暮れるのが早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。“実りの秋”とも言われ、1年で食べ物がおいしくなる時季であり、活動量や食欲が増してきます。おいしい秋の味覚を食べて元気に過ごしましょう。

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



成長期の子供達におすすめ！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。

※「ごはんのみそ汁」について、詳しくは裏面をチェック！

白菜をちぎる
お手伝い

みそしるをつくらう！

くるみぐみ おてつだいかつどう

給食で美味しく
いただきました



お鍋に入っている野菜はなあに？「にんじん！」
大正解！みんながちぎった白菜を入れて、お鍋の中がブクブク！油揚げとお味噌を入れて…できあがり！

