



# 給食だより

赤城保育園



ますます深まる秋を感じながら、自然との触れ合いを楽しんでいる子どもたち。昼夜の気温差が大きい季節でもあるので風邪や感染症には気を付けていきたいですね。その為には身体を温め、免疫機能を高めることが大切です。体を温めるのには、お腹や下半身、首、手首、足首を冷やさないことが重要です。又、食事ではショウガやにんにく、根菜や果物、発酵食品を摂り、ビタミンやミネラルなどが含まれた食事からだを整え、外からも内からも温めて寒い冬に負けない体をつくっていきましょう。

## だしで味わう和食の日 11月24日

「和食」をはじめとする日本の食文化を大切にして、日々の生活に活かしましょう



- 和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組合せにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます
- 和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、動物性油脂の少ない食事を実現します
- 「だし」のうま味によって満足感が得られ、適塩につながります



### 【美肌づくりから二日酔いにも！？柿の効能】



昔から「柿が赤くなれば医者が青くなる」と言われるほど、栄養価の高い果物です。特にビタミンCが豊富で、その含有量は果物のなかでトップクラスです。ビタミンCは、免疫力アップやコラーゲンの生成に働き、風邪予防や美肌づくりに役立ちます。また、オレンジ色の果肉には、優れた抗酸化力のあるβ-カロテンのほか、同じカロテノイドの一種である「β-クリプトキサンチン」が多く含まれています。どちらも体を守る抗酸化成分ですが、β-クリプトキサンチンはβ-カロテンよりも高い抗酸化力があるうえ、糖尿病や骨粗しょう症の予防にも効果的です。

### 秋の味覚



#### ●秋刀魚(サンマ)●

厚みのあるサンマは脂がのっており、お腹が硬い方が新鮮です。



#### ●キノコ●

かさが開ききってなく、小ぶりでしまっているものを選びましょう。



#### ●さつまいも●

よく太っていて、ずしりと重みがありツヤの良いものを選びましょう。



#### ●柿●

ヘタと果実に隙間が無く、ヘタが実にはりついているようなものを選びましょう。



#### ●里芋●

シマ模様がくっきりと出ており、泥つきで表面が湿っているものを選ぶと良いです。

### 体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

●下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。

●便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。

●発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

