



ごちそうさま～

令和3年11月

富沢わかば保育園 給食だより No.8

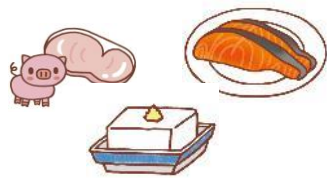
気持ちのいい秋晴れの日が続いていますが、朝晩は冷え込みが増し、体調を崩しやすい時期です。風邪やインフルエンザ、感染症が流行する季節に入ります。給食では体を温める献立を意識しています。しっかりと食べて病気に負けない体づくりを心掛けましょう。

免疫力を高める食事

免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということではなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

たんぱく質

肉・魚・卵・大豆・大豆製品
など

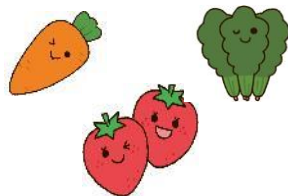


免疫細胞を活性化させる働きがあります。



ビタミン類

野菜・果物・ナッツ類など



ビタミン A, C, E は抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。

発酵食品

みそ・納豆・チーズ・ヨーグルトなど



免疫細胞の60から70%は腸の中にあるといわれています。発酵食品は、腸内環境を整える働きがあります。

ビタミン A は人参やほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれます。ビタミン C は果物の他ブロッコリーやピーマンなどの野菜にも含まれるので野菜を多く入れたシチューや汁ものなどで体を温めながら取り入れていけるといいですね。ビタミン E はナッツ類の他にツナ缶や卵黄にも含まれますのでお子さんにはナッツ類以外でのビタミン E 補給がよいでしょう。

食育クイズ

ビタミンCをいちばん多く含んでいる果物は？

1. ① いちご ② みかん ③ 柿

A: ③ 柿



柿1個で食事摂取基準で示されているビタミンCの1日の推奨摂取量 100 mg を十分摂取することができます。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざもあるくらいです。



10月の給食より



はらこめし風
ごはん



ハロウィン
かぼちゃケーキ

宮城の秋の味覚、はらこめし風の鮭ごはん、ハロウィン仕様のかぼちゃのケーキをおやつで提供しました。おばけのかぼちゃケーキは端から食べていき最後におばけだけが残るようにかわいい食べかたをしている子もいましたよ。

お知らせ

11/19(金)は**お弁当の日**です。おにぎりやサンドイッチなどが食べやすいですね。デザートは果物のみでお願いします。(ゼリーやプリン等はいれないようお願いいたします) はしやフォーク等の食具もお忘れなく。

