



食育便り



2022年 4月 認定こども園 大津保育園 (TEL) 46-5811
 ご入園、ご進級おめでとうございます。期待膨らむ新年度に際して心新たに安心しておいしい食事作りを心がけ、「おいしいね」とお友達といっしょに食べてもらえる様に、栄養満点の給食で提供に努めます。本年度も宜しくお願い致します。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



春が旬の食材



スナップエンドウ



新たまねぎ



春キャベツ



あさり



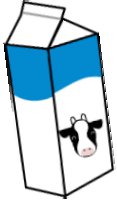
食事で花粉症の症状を抑える!?

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

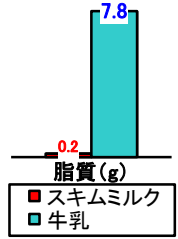
- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- 症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない



◦。子どもたちの健康づくりにスキムミルクを出しています。◦



スキムミルクは牛乳から脂肪分を取り除いているので、動物性脂肪が極めて少なく、低エネルギーで良質の「たんぱく質」「カルシウム」「ビタミンB2」など成長や健康に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。特にミロを混ぜたミロミルクは、子供たちも喜んで飲んでくれます。



おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症こつしょうじょうになる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。



朝ごはんを食べよう

①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食

ごはん、パン、めん類、シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜

目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜

野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物/飲み物

みそ汁、スープ、牛乳など

