



11月給食だより

社会福祉法人誠和会
ひまわり保育園
令和元年11月

秋も深まり朝夕は冷え込む季節になってきました。子どもの体調の変化に気をつけて季節の変わり目を元気に過ごしましょう。そのためには規則正しい食事や睡眠はもちろんですが、外出後や食事前の手洗い、うがいを欠かさないように心がけましょう。



発酵食品とは？

《発酵食品パワー》



味噌や醤油、酢、キムチ、めか漬け、かつを節、チーズ、納豆、ヨーグルトなど、私たちの周りには、たくさんの発酵食品があります。発酵とは、微生物の働きによって、原料が分解され、変化する現象で、ビタミンBの栄養価が高くなったり、アミノ酸で旨みとコクが増したりします。また、腸内環境を整えるので、便秘予防にもなります。ただし、チーズや漬物など塩分をたくさん含む物も多いので注意を。

《発酵食品の役割》

- ☆香り・風味が増す…発酵させてから焼くパンは、独特の香気成分(香りを出す成分)があり、風味が増します。また、醤油や味噌なども風味や香りが決め手。料理の味も左右します。
- ☆保存性がアップ…ヨーグルトやピクルス、ドライソーセージなどは乳酸菌の働きで保存性が高まります。
- ☆からだにやさしい…腸内で有害な菌を排除したり、消化を助けたり体に良い働きが数多くあります。

《1日30食品を目標に食べよう!》

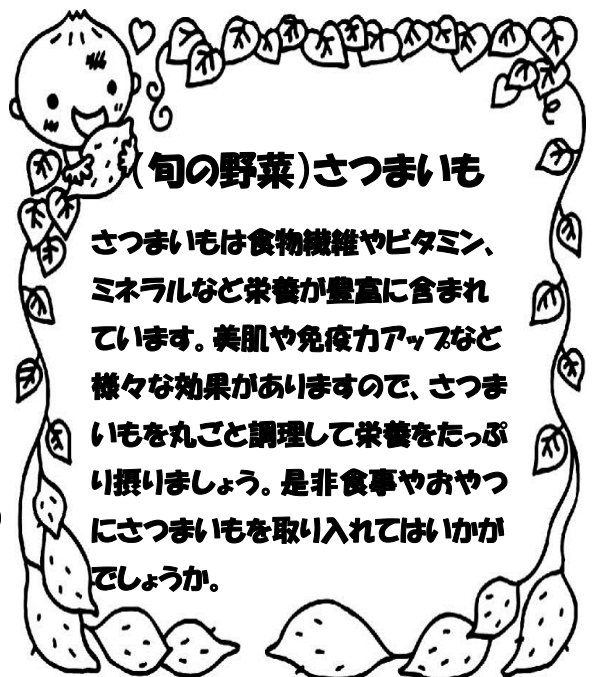
健康のためには、1日30食品を摂ることが望ましいとされていますがなかなか大変なことです。そこで、現在1日平均摂取している食品数を数え、それより2~3品多く摂るようにすると良いでしょう。

♪1日30食品を上手に摂る方法

「6つの食品基礎食品」から、もれなく摂るようにしましょう。

○6つの基礎食品群

- ・タンパク質…肉、魚、納豆、豆腐など
- ・カルシウム…牛乳、小魚、チーズ、海藻など
- ・カロテン…緑黄色野菜(ブロッコリー、人参、ほうれん草、トマトなど)
- ・ビタミンC…淡色野菜(キャベツ、いちご、大根、玉ねぎ、みかんなど)
- ・糖質…ごはん、パン、小麦粉、砂糖など
- ・脂質…バター、油、マヨネーズ、ゴマ油など



(旬の野菜)さつまいも

さつまいもは食物繊維やビタミン、ミネラルなど栄養が豊富に含まれています。美肌や免疫力アップなど様々な効果がありますので、さつまいもを丸ごと調理して栄養をたっぷり摂りましょう。是非食事やおやつにさつまいもを取り入れてはいかがでしょうか。