



ふたば保育園
令和4年1月26日

春とは名ばかりのきびしい冷え込みが続きますが、園では寒さに負けない体力づくりとして、天気の良い日に外遊びや散歩に出ています。給食では、冬野菜を中心に体を温める食材を多く取り入れています。



◎ 免疫力を高める食材を知ろう！！

2月も近づき、まだまだ寒い季節が続いていますね。寒い季節を乗り越えるためにも免疫力を高めることが大切です。免疫力を高めるためには、十分な睡眠、栄養バランスの良い食事、適度な運動が必要です。今回はその中でも、免疫力を高める食材についてお話ししたいと思います。

★ たんぱく質（肉、魚、大豆など）

⇒ 免疫細胞の働きを良くする。免疫力を保ち、下がった時は回復する。



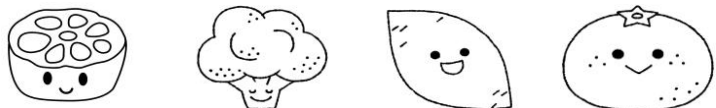
★ ビタミンA（ほうれん草、人参、かぼちゃ、青菜など）

⇒ 粘膜や上皮組織の機能を維持し、ウイルスの侵入を防ぐ。



★ ビタミンC レンコン、かぶ、ブロッコリー、さつまいも、みかんなど

⇒ 抵抗力を高めウイルスを退治する。



★ 食物繊維（きのこ類、海藻類、いも類など）

⇒ 腸内のいい菌を増やして、腸の環境を良くする。



★ 発酵食品（納豆、ヨーグルト、チーズ、甘酒、味噌など）

⇒ 発酵食品にはビフィズス菌や乳酸菌、納豆菌、麹菌などいい菌が腸内環境を健康的なバランスに改善して維持する。



◎ 赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を

食べ物に含まれる主な栄養素と働きによって、「赤・黄・緑」に分類したものが三色食品群です。三色の食品群がそろるように食べると、栄養のバランスが良い食事になります。

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆ 赤色群...たんぱく質(体をつくる)

⇒ 肉、魚、卵、牛乳、豆など

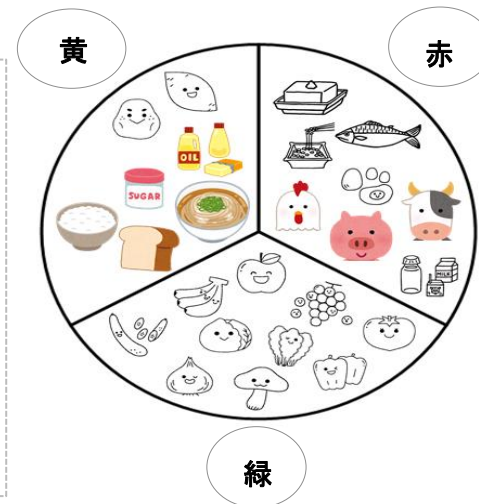
◆ 黄色群...糖質・脂質

(エネルギー源になる)

⇒ 米、いも類、パン類、油など

◆ 緑色群...ミネラル・ビタミン

(体の調子を整える)



◎ 節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。子どもには、「豆には鬼を追い払う力があるので、豆をまいて鬼を追い払い、みんなの健康をお願いしようね」と伝えてみましょう。



◎ 味噌について

この時期は味噌を仕込むのに適した季節です。昔から農家は、春～秋は農作業を行い、そのときに出来た農作物(大豆)を使って、冬に手仕事で保存食として味噌を仕込んでいました。また、1月から2月は気温が低いので雑菌が繁殖しにくい為、カビが生えにくく作るのに最適の時期です。ふたば保育園の味噌は米麹を使用しています。1月に年長児のみんなが、味噌づくりを行いました。塩きり麴を作り、茹でた大豆をすり鉢でつぶし、最後にそれらを混ぜ合わせ樽の中に「美味しくなれ」と願いを込めて詰め込みました。味噌ができるのが待ち遠しいですね。

