

給食だより NO.8 12月

松葉保育園 令和 6年 12月

今年も残りわずかとなりました。この時期は朝晩の冷え込みが厳しくなり風邪を引きやすいので注意してください。ウイルス性の感染症が流行する季節でもあります。手洗い、うがいに加えて室温や湿度にも気を付けてください。これからも引き続き、子どもたちの健康を支える、安全でおいしい給食を提供していけるように給食室一同努めて参ります。よろしくお願いいたします。

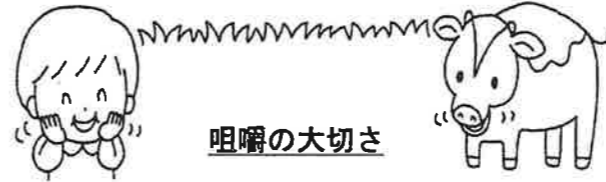


☆発酵食品パワー☆

お味噌やチーズ、キムチ、ぬか漬け、納豆、ヨーグルトなど私たちの周りには沢山の発酵食品があります。発酵とは一体何でしょうか。発酵とは微生物の働きによって原料が分解され、変化する現象をいいます。発酵食品には沢山の効果が期待できます。

<発酵食品の効果>

- **腸内環境の改善**：発酵食品には乳酸菌や酵母などの微生物が含まれており、善玉菌の増殖を促して悪玉菌を現象させ、腸内環境を整えます。
- **免疫力の向上**：発酵食品に含まれる善玉菌は、外から入ってくる病原菌の侵入を防ぐ免疫細胞を活性化させる働きがあります。
- **生活習慣病の予防**：発酵食品にはビタミン群や乳酸菌、大豆イソフラボン、酢酸菌など、生活習慣病を予防する栄養素が豊富に含まれています。
- **栄養の吸収促進**：発酵食品は、食品の成分を微生物の働きで物のものに変える為、栄養の吸収が促進されます。



- ◎ 食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことで体にいいことがたくさんあります。
- ◎ **①肥満予防**
- ◎ **②集中力・記憶力アップ**
- ◎ **③むし歯予防**
- ◎ **④食べ物の消化・吸収アップ**
- ◎ 食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声をかけながら、よく噛む習慣をつけましょう。

水分補給のポイント

子どもは大人よりも水分量の割合が多く代謝がよい為、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後など子どもが欲しがるときが水分補給のタイミングです。夏だけでなく、冬にも脱水症状が起こる可能性があります。お出かけの際にも、こまめに水分を与えられるよう、水筒など持ち運びましょう。



好き嫌いへの対応



離乳食も9~11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も、だらだら続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。



食卓のすすめ

12月はすずらん組でおにぎりパーティーをする予定です。米作り体験で作ったお米を使っておにぎりを作ります。1ℓの牛乳瓶に玄米を入れ、菜箸で突いてお米の表面についているヌカを削ります。ヌカが取れると精白米になります。出来上がった精白米を自分たちで研ぎ、炊飯器を使ってご飯を炊きます。おにぎりの具も子どもたちが話し合って決めます。給食の時間に自分の食べる分のおにぎりを自分で作ります。どんなおにぎりが出来上がるのでしょうか、とても楽しみです。