

# 食育だより

# 5月

かすみ台第一保育園

新年度がスタートして1か月たちました。新型コロナウイルスの影響で自粛を下さっている  
ので、お友だちが揃って食べる機会がほとんどありませんでしたね。

登園される際には、久しぶりの保育園に戸惑われるかもしれませんが、みんなと一緒に食べら  
れる日が1日でも早く来ると良いですね。

食べることの楽しさを感じられるよう、給食室一同、愛情をこめて作っていきます。

## 腸活

最近、「腸活」という言葉を耳にしませんか？腸内環境を整えるとメンタルヘルスや免疫力(抗ウイルスやアトピー性皮膚炎、花粉症)が改善されるそうです。

カラダを守る免疫細胞の70%が腸に集中しています。乳酸菌やビフィズス菌などの腸に良い菌を摂り、なおかつ菌が定着するための「エサ」となる食物繊維を摂取することが有効とされています。



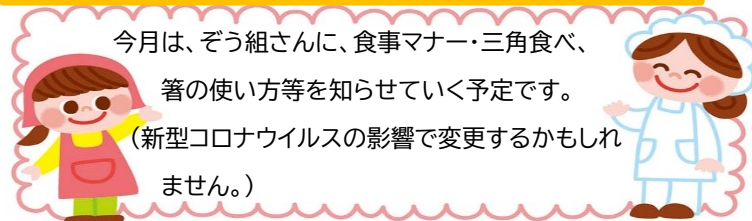
## 子どもの腸に良い食べ物

煮魚、焼き魚、野菜の煮物・温野菜スープ  
温めた豆腐、加熱した玉ねぎ、トマト、梅干し、  
ごぼうなどの根菜類、乾燥しいたけ、しめじ  
等のキノコ類、40℃以上に温めた飲み物

## 乳酸菌飲料には注意

お腹の調子を整えるために良いとされている乳酸菌飲料ですが、甘い飲み物なので、飲みすぎは良くありません。  
飲む時間は、夜より朝。1日1本程度にしましょう。

今月は、ぞう組さんに、食事マナー・三角食べ、箸の使い方等を知らせていく予定です。  
(新型コロナウイルスの影響で変更するかもしれませんが。)



## 温食活と腸内環境

子どもの腸内細菌を整えるための食事

### ★ポイント1

温かいスープを朝食に加えましょう

1日のうち、最も体温が下がる朝に温かいものをお腹に入れることで、体温を上げ頭と体を活性化することが出来るようになり、健康で過ごすカラダを作ります。

### ★ポイント2

腸内細菌の栄養となる発酵食品と食物繊維を摂りましょう

○植物性発酵食品

納豆・ぬか漬け・醤油・酢・味噌

○動物性発酵食品

ヨーグルト・チーズ

○水溶性食物繊維

果物のペクチン・こんにゃく・昆布などの海藻類

○不溶性食物繊維

穀物・野菜・豆類・きのこ類・わかめなどの海藻類

腸に良いとはいえ、乳幼児期には食べづらいものもありますので、選んで食べてみて下さい。

日本の和食が適しているのではないのでしょうか。



## 今月の旬のもの

★アスパラガス・グリーンピース・そら豆  
★新じゃが芋・たけのこ・グレープフルーツ・夏みかん・アジ・カツオ・しらす

