

12がつきゅうしょくだより

雪の降る季節になりました。今年は小雪か大雪かどんな冬になるでしょうか。コロナウイルスの感染拡大やインフルエンザなどの流行も心配されます。栄養・休息をしっかりと楽しい12月を過ごしましょう。

給食の方はどのクラスもよく食べてくれています。『おいしかったよ、ごちそうさま』と声をかけてくれるこどもたち。とても嬉しいです。またおいしい給食を作ろうと励みになります。いつもありがとう♪



免疫力を高める食事のポイント

免疫とは？

体内に侵入してきた病原菌や有害な細胞を、免疫細胞が攻撃・破壊してくれる自己防衛機能です。腸内には免疫細胞の約7割が集中し、栄養素を消化吸収する機能の他に、有害な細菌やウイルスなどを排除してくれる機能があります。

食事のポイント

免疫力を高めるためには腸内環境を整えることが大切です。

腸内環境をよくするためには、善玉菌を多く含む食品(発酵食品)とそのエサになる食品(食物繊維やオリゴ糖を多く含む食品)と一緒にとることが効果的です。

【発酵食品の例】 納豆、キムチ、ヨーグルト、ぬか漬け、麴、チーズ、甘酒、乳酸菌飲料
しょうゆ、みそ、みりん、酢など

【食物繊維を多く含む食品】 野菜(ごぼう・にんじん、おくら、ブロッコリー、ほうれん草など)
果物、きのこ類、豆類、海藻、こんにやくなど

【オリゴ糖を多く含む食品】 野菜類(玉葱・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガスなど)
バナナ、大豆

※食品から摂取できるオリゴ糖はごくわずかなので市販のオリゴ糖シロップをヨーグルトなどにかけて食べるのもおすすめです。

朝食を例におすすめの食べ方をご紹介します。

●和食派は ごはん+納豆+具沢山みそ汁

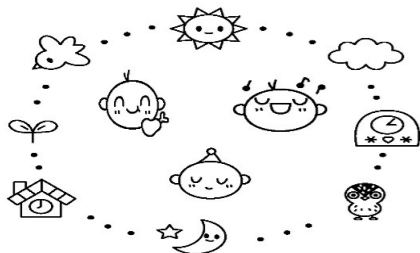


朝、みそ汁を用意する時間がないという人は、前日に作っておくか、週末に手作りのみそ玉を作って冷凍しておくのもおすすめです。みそ玉はみそにかつお節や顆粒だし、具材を入れて1食ずつ丸めてラップに包んだものでお湯をかけるだけで食べられます。

●洋食派は 雑穀や麦の入ったパン+ヨーグルト+温野菜
(具沢山スープなど)



冷たいものは腸の動きを悪くし、消化不良の原因にもなるので腸活にはおすすめしません。朝は常温、または温かいものを摂りいれるのが理想です。



食事の他にも、質の良い睡眠や体を動かして遊ぶ時、勉強や本を読む時、食事の時などメリハリをつけた生活を送ることも免疫力アップにつながります。また菌を排除しすぎないことも大切です。どろんこ遊びや砂遊びをすると土の中にある『日和見菌』という腸内細菌が体内に取り込まれ、免疫力を高めてくれることができると言われています。子どもが菌と触れ合うことはとても大切なことです。あまり神経質にならずに、温かい目で見守ってみるのもよいかもしれません。

令和2年12月こんだて

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
午前 (未満児)		ヨーグルト	バナナ	お茶 せんべい	りんご	
昼食		・きびごはん ・がんもどきの煮付け ・ほうれん草と もやしのナムル ・どさんこ汁	・食パン ・魚のソースマリネ ・ブロッコリーの しょうゆマヨ ・野菜のミルクスープ ・牛乳	・きびごはん ・卵焼き ・ごま和え ・みそ汁	・豆腐とえびの ケチャップどん ・パンサンデー ・牛乳	クリスマス 発表会
午前 (未満児)	7(月) みかん	8(火) ヨーグルト	9(水) バナナ	10(木) りんご	11(金) 牛乳 ウエハース	12(土)
昼食	・きびごはん ・スナックレバー ・和風ポトフ ・牛乳	・きびごはん ・魚のみそ煮 ・白菜のおひたし ・みそ汁	・海鮮ラーメン ・ポテトサラダ ・牛乳	・きびごはん ・生揚げのごまだれかけ ・ビーフンソテー ・みそ汁	お弁当の日	
午前 (未満児)	14(月) ヨーグルト	15(火) みかん	16(水) お茶 せんべい	17(木) バナナ	18(金) お茶 ウエハース	19(土)
昼食	・きびごはん ・豆腐のチャンプルー ・小松菜の カルシウム和え ・牛乳	・きびごはん ・納豆和え ・具沢山炒り卵 ・さつま汁	・きんぴらどんぶり ・豆腐サラダ ・牛乳	・きびごはん ・魚の洋風焼き ・水菜ときのこマリネ ・みそ汁	【お誕生会】 ・ドライカレーサンド ・冬野菜のスープ煮 ・牛乳 ・フルーツヨーグルト	
午前 (未満児)	21(月) りんご	22(火) お茶 ビスケット	23(水) みかん	24(木) お茶 ポーロ	25(金) 豆乳飲料 せんべい	26(土) ビスケット
昼食	【冬至メニュー】 ・かぼちゃカレー ・れんこんサラダ ・お茶 ・ヨーグルト	・きびごはん ・豆腐と白菜の そぼろ煮 ・ミモザサラダ ・牛乳	・きびごはん ・魚のぱりぱり揚げ ・ダイコンサラダ ・みそ汁	【クリスマスメニュー】 ・ミートソース スパゲッティ ・チーズサラダ ・牛乳 ・クリスマスデザート	【冬休み保育】 ・きびごはん ・高野豆腐の パン粉焼き ・根菜とひじき煮 ・みそ汁	
午前 (未満児)	28(月) ヨーグルト	29(火)	30(水)	31(木)		
昼食	【冬休み保育】 ・切干大根ごはん ・魚のちゃんちゃん 焼き ・いも煮汁 ・牛乳	休園	休園	休園		

★ 献立や食材が変更になる場合があります。