



## 12月の給食だより

12月1日発行 こどものいえ保育園

栄養士 工藤 礼喜子

早いもので、今年もあと1ヵ月になりました。引き続き感染症などに気を付けながら、今月は楽しい行事がありますので元気に過ごしていきたいですね。



### ～ 感染症に負けない体を作る☆免疫力アップの食材たち ～

#### ★タンパク質★

・肉類、魚、卵、大豆製品、乳製品（免疫細胞の主成分はタンパク質。筋肉の合成と血行促進のため運動と組み合わせることも効果的。）

#### ★ビタミン★

・ビタミンA…人参（ビタミンAの宝庫！体内の粘膜を正常に働かせる力があります。）カボチャ（粘膜系の正常化や免疫力の向上、目の疲労を癒す働き、脂溶性ビタミンなので油と一緒に摂ると吸収が良い。）ほうれん草（葉酸、鉄分も含まれ貧血予防にも。）

・ビタミンC…柑橘類、キウイ、ブロッコリー、さつまいも、レンコン、じゃがいも（風邪やストレスなどでビタミンCは消耗するため、日頃からこまめに摂取するのがおすすめ。）

・ビタミンE…ナッツ類、アボカド、イワシ、サバ（サバ缶は新鮮な魚を加工しているので、生魚と比べて栄養価はほぼ変わりません。汁や骨ごと活用し無駄なく栄養を摂取しましょう。）

#### ★食物繊維★

・きのこ類、ごぼう、さつまいも、果物、玄米（食物繊維は善玉菌のエサになり、短鎖脂肪酸を生成することで免疫細胞を活性化してくれます。）

#### ★発酵食品★

・ヨーグルト、味噌、キムチ、納豆、漬物（乳酸菌などの善玉菌が腸内環境を整え、免疫細胞の約70%が集まる腸を活性化させます。）

#### ★その他★

・生姜、にんにく、ネギ、ニラ（ネギの硫化アリル⇒体内でアリシンに変化。免疫力を高め、ビタミンB1、B2の吸収をアップさせる効果があります。）



### 🍜 年越しそばを食べよう 🍜

大晦日の夜に年越しそばを食べる風習は、江戸時代に広まったと言われています。そばは、他の麺よりも切れやすいので「1年の苦労を断ち切るために」という説や、細く長いので「長生きするように」という説、金箔職人が散らばった金箔をそば粉を使って集めたことから「お金を集める縁起ものだから」という説など、そばを食べる由来はさまざまです。そばを与える時期は明確に定められていませんが、1歳を過ぎた頃から食べられます。少量ずつ与えてみてください。

