

# 食育だより

令和 5年 9月 29日発行 幼保連携型認定こども園 こども園ひがしどり 編集 木村 千里

## 季節の変わり目、かせなどの予防に免疫力を高める食事と生活

免疫力とは、体内に侵入してきたウイルスや細菌をやっつけて体を守る機能のことです。新型コロナウイルスをはじめ、インフルエンザウイルスやその他の風邪は、体内に入ると細胞を攻撃し、発熱や嘔吐、下痢など様々な体の不調をもたらしますが、健康であれば免疫細胞である白血球などが体を守ろうと戦ってくれますが、免疫力が低下している状態では、体内に入ってきたウイルスに負け重症化することもあります。

### ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘膜を強くして抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」と呼ばれるビタミンA,C,Eです。これからの寒い時期が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

### 体をあたためよう!



体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、からだも温まるなべ料理は寒くなる時期のおすすめです。

### 食事の前の手洗いを忘れずに!



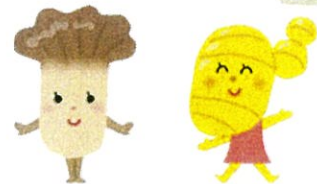
予防の第一はウイルスを体に入れないこと。そのため、手洗いは効果的なかせの予防法です。せっけんできていねいに洗いましょう。

### 規則正しい生活が一番!



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を決った時間によってリズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。

### ひとくちメモ



この食品を食べていれば病気になるというものはなく、栄養バランスのとれた食事をすることが大切ですが、たくさんの食材の中から秋が旬のきのこ。なかでも「まいたけ」はMDフラクシオンという成分も含まれていて免疫アップにおすすめ!

「しょうが」も加熱することでショウガオールという免疫力を高める成分が生成されます。10月の献立にも登場しますが「まいたけとすりしょうがを入れた豚汁」はきのこの水溶性の栄養もしっかりと摂れるおすすめ献立です。生姜の効果でからだもポカポカしてくるはず。ぜひご家庭でも作ってみてくださいね。

## 丈夫な骨を作ろう

10月8日は骨の日です。この機会に、骨の大切さを見直してみましょう。

カルシウム豊富な食品をとっていても、すべてがからだに吸収されるわけではありません。吸収をよくするには、ほかの栄養素も組み合わせるのが効果的です。一緒にとると良いとされるビタミンDは、干しいたけ、卵、魚介類に多く含まれ、また日光を浴びることで、体内で合成することもできます。



つまり・・・

朝にごはんを食べたり、牛乳を飲むことは骨形成が高く、カルシウムが骨に蓄積されやすく丈夫な骨を作ることができるということです。

### 牛乳だけじゃない! カルシウムの多い食品

骨を健康にする栄養と言えば、カルシウム。チーズなどの乳製品や、しらすなど骨ごと食べる魚、桜えびのような殻のついたエビ、葉物野菜、海藻、豆腐などに多く含まれています。乾燥させた食品の含有量はさらに高く、切干大根、高野豆腐、ひじき、わかめなどはカルシウムが豊富なおえ、保存もきくので常備しておく便利です。

こども園でも納豆や生揚げなどの大豆製品、小松菜、大根の葉などの青菜、乾物類のひじきや切干大根は子どもにも食べやすく、よく給食に登場しています

### 煮物以外にも。給食の切干大根サラダ

- 材料 (3~5人分)
- 切干大根(乾いた状態)・・・30g
  - にんじん・・・1/2本
  - きゅうり・・・1本
  - ハム・・・4枚
  - しょうゆ・・・大さじ2
  - 酢・・・大さじ2
  - 砂糖・・・大さじ1
  - ごま・・・大さじ1
  - ごま油・・・大さじ1

- 作り方
- 切干大根は食べやすい硬さにゆでておく
  - ほかの具は細切りにして、にんじんも茹でておく
  - の調味料と混ぜ合わせる
- 具はレタスを加えたり、ハムでなく、茹でた鶏肉や、ツナ缶、カニカマなど色々アレンジしてください。また子どもには、すりごま+マヨネーズの味付けでも食べやすいかもしれません