

# 食育だより No. 12

2019年3月1日 みなみひの保育園

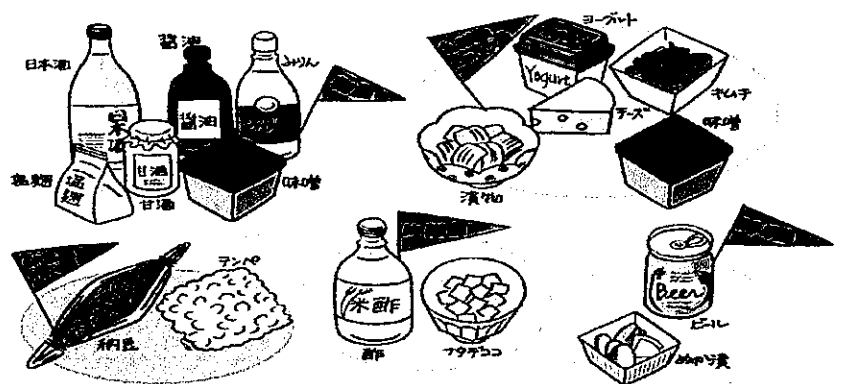
3月は、ひな祭りや遠足、卒園式など多くのイベントがあります。また、ひまわり組さんが考えてくれた献立も登場します。この時期は急に子どもたちの食べる量が増えてきて、ごはんやおかずのおかわりも足りない時が出てきます。本当に食べられるようになったのだと実感しています。ひまわり組さんたちの思い出に残るように一生懸命給食を作りたいと思います。

## 「腸内細菌」の免疫力

生まれる前の赤ちゃんの腸には、細菌はいません。産道をくぐり抜けて生まれるときに口から細菌を取り入れ、その細菌が腸に到達して、「腸内細菌」としてすみつくと考えられています。「腸内細菌の数は3才までにほぼ決まる」と言われています。子どもが小さいうちは、除菌抗菌を徹底したくなります。でも最近の研究では、さまざまな場所で多くの人や動物とふれあいでできるだけ多種多様な菌を増やすほうが腸内環境はよくなる、獲得菌は多いほうがいい、という考えに変わってきています。

腸は免疫細胞の6割が集まっています、腸内環境を良くすることは、「免疫力を高めて感染症や病気を防ぐ」

「肥満になりにくい体質に変える」など、健康で生きるための鍵を握っています。腸内環境を整える大きな手段が食事です。乳酸菌など、体に有用な菌が含まれる発酵食品を、1日1つは食べましょう。善玉菌のえさになるのは炭水化物なので、主食を抜かないことも大切です。



### 今月のお誕生日メニュー

- ・ちらし寿司      おやつ
- ・カシキ竜田揚げ      ・ワッフルと
- ・おひたし      豆乳アイス
- ・すまし汁
- ・りんご

### ひまわり組が考えた献立

- ・わかめごはん      おやつ
- ・から揚げとフライドポテト      ・ピザ
- ・マカロニサラダ
- ・豆乳スープ      ・いちご

### ～すみれ組お当番が始まりました～

ずっと憧れていたひまわり組のお当番をすみれ組が引き継ぎました。はじめは、はずかしがったり緊張していた子どもたちでしたが、ひまわり組のお友達に優しく教えてもらいながら給食の配膳をしました。

メニューの紹介では、大きな声でみんなに伝えてくれています。

