

食育だより No. 9

2020年12月1日 みなみひの保育園

風邪のはやる季節です。手洗い・うがい・マスクでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体を作りましょう。

＜風邪の予防のための栄養素の話＞

食事や栄養面からも風邪を予防する方法を考えてみたいと思います。

風邪の菌が感染するのは、体の粘膜のバリアーが弱っている部分から菌が付着して感染します。そこで粘膜を強くする栄養素をいくつか挙げてみます。

2、ビタミンA (レバー、うなぎ、乳製品)

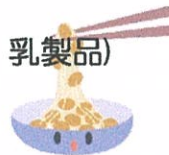
3、ビタミンB2 (レバー、うなぎ、卵、納豆、乳製品)

4、ビタミンB6 (レバー、さんまマグロ)

5、ビタミンC (野菜全般、果物全般)

6、亜鉛 (牡蠣、うなぎ、ホタテ)などです。

これらを含む食品を上手にとって粘膜を強くして風邪を予防しましょう。また日光に当たりビタミンDを体内で作ることで免疫のアップにもつながります。



今月の食育活動

11月は、幼児クラスでさつまいもの収穫をしました！！子ども達も収穫するのをすごく楽しみにしていて、芋が出てくると「みて！先生！」と大きな芋や小さな芋をたくさん持ってきて見せてくれました。乳児さんも、お兄さんお姉さんの様子を見て「触りたい！」と興味津々で芋を触ることができました。焼き芋当日では、歌を歌ったり芋を見ることで食べることを楽しみにしていた子どもたち。乳児クラスはお部屋で食べて、幼児クラスは外で食べました！芋の美味しさに「おかわり」と言う子どもも多く、焼き芋の香りも感じながら、美味しさを味わって食べることで子どもたちも満足していました。



お誕生日メニュー

- ・ホットドック おやつ
- ・ポテトサラダ ・牛乳
- ・きのこポタージュ ・ドーナツ
- ・みかん

