



きゅうしょくだより

— 11月号 さいこうこどもえん —



食育クイズ

ここ数年、日本で人気のタピオカドリンクですがタピオカの原料になっている「いも」はどれでしょう。

① きくいも



② キャッサバ



③ さといも



～ 10月の誕生会の給食 ～



～誕生会メニュー紹介～

10月の誕生会は、炊き込みご飯・鮭の照り焼き・小松菜と薄揚げの和え物・豆腐と人参の味噌汁・パン缶でした。炊き込みご飯はくまの型にして子どもたちに喜んでもらえるように仕上げました。喜んで食べる姿が嬉しかったです。また、お昼のおやつではジャムサンドでしょくぱんまんを作りました。かわいく仕上げることができました。

来月のメニュー紹介もお楽しみに！！



寒い季節になってきました。だんだん風邪がはやってくる頃です。風邪の原因ウイルスは、気温や湿度が低くなる時期に呼吸器粘膜の抵抗力が弱まり、感染しやすくなります。風邪予防の為に食事をバランス良く摂ることを心がけ、できるだけ体の温まる食事をしましょう。体を内側から温めるのは、温かい食事です。エネルギーの素になるご飯や芋、そして魚や大豆製品(豆腐など)卵や肉などのたんぱく質が体温を維持します。また、ビタミン類の多い野菜も積極的に摂取しましょう。

～11月目標～ ◎ 風邪予防に効果的な食材を知り、予防につとめましょう。

★ 積極的に摂取！粘膜を強くする栄養素1：ムチン → 納豆・ヤマイモ・オクラ・なめこ・里芋・れんこん

目や鼻、喉など潤った状態をキープさせ、ウイルスやホコリ、花粉などが体に侵入するのを防ぎます。

※ 加熱調理のしすぎに注意しましょう。

★ 粘膜を強くする栄養素2：ビタミンA → 緑黄色野菜・レバー・うなぎ・バター・・・チーズ・卵

風邪などのウイルスから身を守り、粘膜を健康的に維持するサポートをしてくれます。

※ ビタミンAは油に溶けると吸収率が高くなるので、調理する際は油を使って炒めるとより効果的に吸収されます。

※ 過剰に摂取すると、体調不良が現れる為注意しましょう。

★ 粘膜を強くする栄養素3：ビタミンB2 → レバー・うなぎ・アーモンド・乳製品・葉菜類

炭水化物、たんぱく質、脂質の代謝を助けてくれる重大な役割を持ち皮膚や粘膜の機能維持と成長にも大きく影響している栄養素です。

★ 粘膜を強くする栄養素4：ビタミンB6 → レバー・さんま・卵・かつお・大豆製品・にんにく・バナナ

不足すると、粘膜のバリア機能が低下し、風邪など感染症にかかりやすくなったり、アレルギーの症状が強くなる場合があります。魚・肉・バナナなどを食べて予防につとめましょう。

★ 粘膜を強くする栄養素5：ビタミンC → 野菜全般(赤ピーマン・黄ピーマン・パセリ)、果物全般(ゆずの皮・レモン)

消費の激しい栄養素のため毎日の食事に必ず一品摂取しましょう。

★ 粘膜を強くする栄養素2：ビタミンA → かき、うなぎ、ほたて、豚レバー

亜鉛が不足してしまうと、味覚障害や機能障害などを引き起こすと言われています。積極的に摂取しましょう。



11月うまれのおともだちの しょくじふうけい



クイズの答え



② キャッサバ

