



# 給食だより

担当：苗もんもん 三島

肌寒い日が増えてきました。秋が深まると根菜類が美味しくなり、ネギや白菜、ホウレン草などの葉物野菜も最盛期を迎えます。給食でもたくさん旬の野菜を使っていきたいと思います。

これから寒くなるにつれ、寒暖差で風邪を引きやすくなるので、バランスのとれた食事で免疫力アップを目指しましょう！インフルエンザやノロウイルスなどの感染症予防にもつながります。

## 感染症流行の前に！免疫力アップで風邪知らず！

### ①ぐっすり眠ろう

乳幼児に必要な睡眠時間は一日 10～13 時間とされています。大人は 6 時間を切ると風邪のひきやすさが 4.2 倍にもなるそうです。夜なかなか寝られないというお子さんもいるかと思いますが、早めに部屋を暗くする・オルゴールの音楽をかけるなど、寝る雰囲気を作ってあげるといいかもしれません。



### ②3食きちんと食べよう

どうしてもご飯や麺などの摂取が多くなりがちですが、炭水化物に偏ることなく、たんぱく質もしっかりと摂取してください。バランス良く食べることが大切で、炭水化物を避けるのも良くありません。ヨーグルトなど乳酸菌を摂って腸内環境を整えることも、免疫力アップが期待できる方法のひとつです。

### ③適度に体を動かそう

子どもたちは保育園でたくさん体を動かして遊んでいます。適度な運動は人それぞれなので、少し息が上がる程度でよいので体を動かす習慣があると免疫が上がります。



### ④ストレスをためない

ストレスを発散するには好きなことをするのが一番です♪楽しむことでさまざまな免疫細胞値が上がるとされており、息抜きが健康のためにもなります。

## 「砂糖」について

園ではおやつやデザートで提供するヨーグルトに上白糖ではなく、精製されていない「素精糖」を使用していくことにしました。素精糖には、上白糖にはほとんど含まれないカルシウム、マグネシウム、リン、カリウムなどのミネラルが含まれています。これからもミネラルを摂取する機会を増やせるよう工夫していきます。

## \*おすすめレシピ\* ミネラルたっぷり♪切干大根のサラダ

カルシウム・マグネシウム・カリウムなどのミネラルたっぷりのサラダです。レンジ調理だけで手軽にできるのでおすすめです！

### <材料> (3~4人分) 【調味料】

- ・切干大根 30g
- ・きゅうり 1本
- ・にんじん 1/4本
- ・ごま 適量
- ・酢 大さじ1
- ・油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ

### <作り方>

- ① 切り干し大根は水でもどしておく。レンジに1分かけて食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりは千切りして塩少々(分量外)を振って水分を出す。
- ③ にんじんも千切りにしてレンジで1分ほどかけて冷ます。
- ④ 調味料を混ぜ、①~③の野菜、ごまと和えて完成♪

