

食育だより

伊波野保育園
令和８年度１１月



秋も本番。紅葉の美しい季節になりましたが、朝晩はぐっと冷え込むようになり、体調を崩しやすい時期でもあります。温かく栄養満点の旬の食材を食事に取り入れながら、病気に負けない体づくりをしていきましょう。

免疫力を高める食事

免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということはないため、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

●たんぱく質

肉・魚・卵・大豆
大豆製品など



免疫細胞を活性化させます

●ビタミン類

野菜・果物・ナッツ類など



ビタミンA、C、Eは、抗酸化作用という免疫の低下の予防となります

●発酵食品

みそ・納豆・キムチ・チーズ
・ヨーグルトなど



発酵食品は、腸内環境を整えてくれます

11月8日は『いい歯』の日



いい歯は、11(いい)8(歯)のごろ合わせ。
生涯自分の歯で元気に過ごせるよう、子どものころから歯を大切にする習慣をみにつけていきましょう。
ひと口で 30 回以上を目安にたくさん噛むことを心掛けると、
⇒ ・歯を丈夫にする ・満腹感が得られる・肥満予防・虫歯予防　などの効果が期待されています。

旬の食材

はくさい　さといも
かぶ　大根　長ねぎ
れんこん　柿　りんご
しめじ　さんま　サバ



今月のおすすめレシピ

もみじごはん(３合分)

材料：
米　…３合
にんじん　…1/２本
梅干し　…2～３粒
塩　…ひとつまみ
しょうゆ　…小さじ１

作り方

①といだお米に調味料を加え、いつもの水加減のところまで水を加える。
②みじん切りにしたにんじんをのせて炊く。
③炊き上がったごはんに種をのぞいて細かく切った梅干しを入れさっくり混ぜる。