



給食だより 12月

2021年12月御殿山あゆみ保育園

栄養士 久井姫乃

今年もあと1ヶ月となりました。クリスマスやお正月と楽しい行事が多いですが、朝晩の冷え込みや空気の乾燥などにより風邪をひきやすい時期でもあります。かぼちゃ・大根・ごぼう・ネギ・生姜などの身体を温める効果がある食材や、おいしい鍋ものなどの温かい食事をたっぷりとり、寒さに負けず楽しく冬を過ごしましょう。

旬の食材 ～みかん～

冬に旬を迎えるみかんは、とても栄養価が高く特に風邪の予防にもなるビタミンCを多く含んでいるという特徴があります。和歌山の有田みかん、愛媛みかんなど色々ありますが、これらはすべて鹿児島県が原産の「温州みかん」をさします。大人は温州みかんを2個食べると1日に必要なビタミンCが摂れると言われています。

● みかんをいっぱい食べるとなぜ手が黄色くなるの？

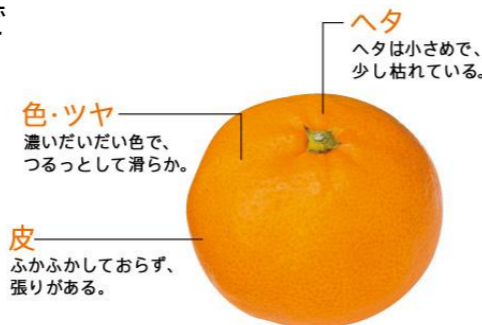
みかんを一度に沢山食べると手足が黄色になることがあります。これは、黄色い色素をもつ栄養素「βカロテン」が身体の中に余分になってしまった場合、汗と一緒に排出される為といわれています。健康上は問題ありません。

● ダンボールみかんの正しい保存方法

ダンボールのまま置いていたみかんにカビがはえてしまった...なんて事ありませんか？ダンボールのみかんは一度箱から全て出して傷んでいないかチェックします。傷んでいないみかんはヘタ側を下にして、1段ごとに新聞紙を挟んで並べ蓋をあけた状態で風通しの良い冷暗所に常温で保存すると長持ちします。

● おいしいみかんの選び方

おいしいみかんの選び方として参考までに右記のようなことが挙げられます。



免疫力アップには腸が大事！

免疫は一度病気にかかったら二度とかからない、あるいは抵抗ができる生体反応です。インフルエンザのウイルスや病原菌などの体にとっての異物が体内に侵入すると、体の免疫システムが働き、侵入してきた異物から体を守ってくれます。

身体全体の免疫細胞の7割が腸に集まっているそうです。すなわち、免疫力を高めるには腸の環境を改善し、その働きを活発にすることが大切であるといえるでしょう。

● 腸内環境を整えるには？

栄養バランスの良い食事をする。そして規則正しく食事をとることで、腸が活発に動き出します。腸内にはたくさんの腸内細菌が生息しています。乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が増えると腸のはたらきは良くなり、反対に悪玉菌が増えると悪くなります。

● 腸のはたらきを良くする食品・食事

・食物繊維（水溶性・不溶性があります）

水溶性食物繊維は腸内で善玉菌のエサとなります。（昆布、わかめ、こんにゃくなど）不溶性食物繊維は便のカサを増やし、体内の有害物質を排出するはたらきがあります。（大豆、玄米、ごぼうなど）

※きのこはどちらの食物繊維も含んでいるおすすめ食材です！

・発酵食品

乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やす効果があります。生きたまま腸内に届かなくても、乳酸菌などの死骸は腸内の善玉菌の良いエサになります。（納豆、みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなど）

～食育のご紹介～

11月にひばりぐみさんで「ききりんご」をおこないました♪

ふじ・ジョナゴールド・紅玉・王林の4種類のりんごを食べ比べてもらいました。今後も給食で色々な品種のりんごを提供する予定にしています。

