



給食便り 2月号



令和6年2月 志村さかした保育園

2月に入ると立春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい時期です。また、感染症も流行してくる季節ですので日々の食事から様々な栄養をとり、丈夫な身体づくりをしましょう。

腸内環境を整えましょう！



感染症予防には、免疫力を高めることが重要とされています。腸内の免疫細胞が活性化すると、免疫力が高まるといわれています。乳酸菌やビフィズス菌が含まれる納豆やヨーグルトなどの発酵食品、乳酸菌やビフィズス菌のエサになる食物繊維を合わせて食べるとより効果的です。

発酵食品を毎日食べましょう！

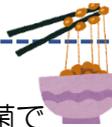


食事面で免疫力を高めるには、栄養バランスの良い食事をとることが最も重要ですが、食事に発酵食品を取り入れていくことで、より免疫力を高めることが期待できます。

発酵食品の効率的なとり方は、1日に2〜3種類とる、毎日続けてとるということです。

1、納豆（納豆菌）

納豆は「畑の肉」と呼ばれる大豆と納豆菌でつくられ、食物繊維が多く、腸内環境を整える働きがあるため、生活習慣病の予防に効果的です。



2、チーズ（乳酸菌）

乳を乳酸菌で発酵させて固めたものです。たんぱく質、カルシウム、ビタミンなどを多く含み少量でも栄養価が高いのでおやつに最適です。



3、ヨーグルト（乳酸菌）

牛乳よりもカルシウムを吸収しやすいです。また、免疫反応のバランスを整えることでアレルギーの予防や症状を軽減する効果もあるといわれています。



4、みそ（麹菌）

たんぱく質、必須アミノ酸、ビタミンB群などを豊富に含む健康調味料です。生活習慣病を防ぐ効果が大きいので、毎日のみそ汁を習慣にしましょう。



5、かつお節（かつお節菌）

かつおを煮ていぶし、乾燥させてからカビをつける加工を何度も繰り返したものです。うま味成分がたっぷり含まれています。高たんぱく質で、ビタミンB類などを多く含む栄養価の高い食品です。



6、ぬか漬け（乳酸菌）

米ぬかに水と塩を加えたぬか床に野菜を漬け込んだ日本固有の漬物です。ぬかの豊富な栄養に乳酸菌や酵母菌が働き野菜のうまみがさらにアップします。



7、酢（酢酸菌）

さわやかな味わいの酢は、お酒から生まれた調味料です。酢に含まれるクエン酸には疲れをとる働きがあり、小魚などと一緒にとると、カルシウムの吸収を高めるといわれています。

