

8月 給食だより

さくら保育園給食室



夏本番！元気に夏を乗り越えましょう

梅雨が明けると暑さが本格化し、厳しい暑さが続きます。暑さで食欲が低下してしまうなんてことも…。食欲の低下で、体に必要な栄養素が不足すると、免疫力低下にもつながります。免疫力とは、体内に入ったウイルスや細菌、異物などから自分自身の身体を守る力のことです。病気にかかりにくい身体を作るためにも、免疫力を高める食生活を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

～ 免疫力を高める食生活のポイント ～

1. 主食・主菜・副菜をそろえた食事

炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素をまんべんなく摂ることができます。

2. 規則正しい食事

毎日同じ時間に規則正しく3度の食事を食べることで、生活リズムや排便リズムが整います。

腸の動きを活性化し、良好な腸内環境を作ることで、免疫力が高まります。

3. よく噛んでゆっくり食べる

唾液には、免疫力を高める酵素が含まれています。よく噛むことで唾液の分泌が促進されます。

4. 腸内環境を整える食品・免疫力を高める食品を取り入れる

腸内細菌の一つである、ビフィズス菌や乳酸菌などに含まれる善玉菌には、腸内を酸性にすることにより悪玉菌の増殖を抑え腸の運動を促進したり、食中毒菌や病原菌による感染を予防するなど、身体の免疫機能を高める働きがあります。善玉菌を含む発酵食品や善玉菌のエサとなる食品(果物などに含まれるオリゴ糖や野菜、海藻類、きのこ類などに含まれる食物繊維)を取り入れて腸内環境を整えたり、免疫力を高める食品を取り入れて、病気にかかりにくい身体をつくりましょう。



さくら保育園では、毎日の献立の写真を

Twitterにて公開しています

(@Sakura_Hoikuen)



☆ 野菜たっぷり ☆ 保育園のミネストローネ

材料：ベーコン、トマト、玉ねぎ、キャベツ
セロリ、にんにく、貝マカロニ

他 季節の野菜やきのこ類など

塩、コンソメ、オリーブ油、煮干しだし
作り方

- ①鍋にオリーブ油とすりおろしたにんにく少々を入れて軽く炒め、食べやすい大きさに切ったベーコンと野菜を炒める。
- ②煮干しでとっただし汁を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③茹でておいた貝マカロニを加え、コンソメ、塩で調味する。

補食予定献立表

日付	補食	日付	補食
14,28 月	ごましおごはん	7,21 月	ふりかけごはん
1,15,29 火	ゆかりごはん	8,22 火	わかめごはん
2,16,30 水	わかめごはん	9,23 水	ゆかりごはん
3,17,31 木	ふりかけごはん	10,24 木	おかかごはん
4,18 金	おかかごはん	25 金	ごましおごはん
5,19 土	焼きおにぎり	12,26 土	焼きおにぎり