

食育だより

ピノキオ幼児舎



2020年度5月



青葉が美しい季節がやってきました。5月は、アスパラガス、スナップエンドウ、かぶなどみずみずしい旬の野菜も多く出回ります。毎日の食事を通して旬を感じ、こころもからだも元気になりましょう！

免疫力を高めよう!!

子どもの免疫力をアップするには、「食べ物に気をつけること」「笑って楽しく過ごすこと」が重要です

免疫力は、私たちの体にもともと備わった病気から身を守る力です。人の免疫力の7割を腸内細菌が担っています。腸内には膨大な数の腸内細菌が住んでおり、食物の消化を助けるほかに、ビタミンを合成したり腸に入り込んだ病原菌が体内に侵入しないように排除してくれます。腸内細菌を増やすためには食べ物が重要になってきます。残りの免疫力の3割は心が担っています。ストレスは免疫力の最大の敵、笑って楽しく過ごし、ポジティブに生活することが重要です。

○子どもの免疫力を高める5か条○

- (1) 腸内細菌を増やす食べ物を食べる
- (2) 加工食品や添加物の多い食べものを避ける
これらを取り過ぎると、腸内の細菌バランスが崩れ、免疫力のアップを妨げます
- (3) 楽しく食事をし、食事中的ストレスを避ける
- (4) 過剰な抗菌をしない
清潔志向は大切ですが、身のまわりの細菌を排除しすぎると、腸内細菌が減って免疫力が低下します
- (5) よく噛んで食べる
よく噛む事によって活性酵素を消す事ができ、免疫力を高める効果があります。また、よく噛まずに未消化なものが胃腸に送られると、腸内細菌のバランスが崩れてしまいます

腸内細菌を増やす食べ物は、野菜、豆類、発酵食品、きのこ、海藻、果物などが挙げられます。動物性食品に偏りすぎず、これらの野菜や発酵食品など腸内細菌のえさとなる食べ物を多く食べ、食品添加物を避けることが基本です。野菜中心の昔ながらの和食は免疫力を高めるには効果的な食事です。



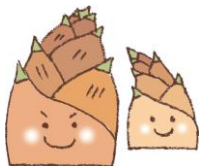
お酢、緑茶、梅干しなどの天然の殺菌力を取り入れてみてください。特に緑茶に含まれるカテキン(ポリフェノール)は、強い殺菌効果があります。普段のうがいを緑茶に変更すると風邪の流行る季節には効果的です。



端午の節句



子どもの日として知られる端午の節句。男の子の健やかな成長を願う日です。関東では「柏もち」、関西では「ちまき」を食べることが主流です。竹のようにすくすく育つようにという願いからたけのこを食べるのもよいとされています。春ならではの食材で子どもの成長をお祝いし、夜には悪い気を払ってくれる菖蒲湯に入って過ごしてみたいはいかがでしょうか。



食事の前に手洗いの習慣を

食事の手洗いは、手をきれいにしてから食べるという準備でもあり、子どもが「これからごはんを食べる」ということを覚えていく合図でもあります。コロナウイルスが流行っている今は、食事の前に手を洗うことで感染予防にも繋がります。園では保育者が声かけをしながらおこなっていますが、おうちでも習慣にできるといいですね。

