

食育だより

ピノキオ幼児舎



2020年度12月



寒さも本格的になってきました。今年も残すところ、あと1か月。これからの季節はクリスマスやお正月など、子どもたちにとって楽しい行事がたくさん待ち構えています。風邪などで体調を崩さないよう、栄養たっぷりの食事をとって、元気に冬を過ごしましょう。

毎日できる感染症対策！「よく噛もう」唾液のパワー



自浄作用がありたくさんの成分が含まれている唾液。その中でも注目したいのがIgA(免疫グロブリンA)という抗菌物質。口は外界と接する最も大きな粘膜で、ウイルスなどは基本的に粘膜から侵入します。口の中に侵入したウイルスや細菌は、IgAに取り囲まれ唾液で流されてしまうので、簡単には粘膜に侵入できません。しかし唾液が少なかったり口の中が乾燥していると、IgAが足りず、ウイルスや細菌が粘膜から取り込まれる可能性が高まってしまいます。つまり、唾液をしっかり分泌させることが、ウイルスや細菌を体内に侵入させないようにすることに繋がります。唾液が分泌される唾液腺は口やあごを動かすことで刺激され、分泌が促進されるので、「よく噛む」ことが唾液をしっかり分泌させる一番の方法です。包丁の代わりに前歯を使う、フードプロセッサーの代わりに奥歯を使うというイメージで、いつもよりちょっと大きめに食材を切ってみたり、歯ごたえを残してみる。



kami kami



mog mog

食感の異なる食材を意識して取り入れてみるなど、ちょっとした工夫で「よく噛む」動きを引き出しましょう。

ポイントは料理に手をかけすぎない事！

唾液をたくさん出して、ウイルスや細菌を体に侵入させないようにしましょう。

噛むことで体温も上昇するので、免疫力アップにも効果的です。

ひと口大はひとりひとり異なります。大きめに切る際は子どもの食べ方に注意して十分に気を付けましょう。また、丸いものはカットしましょう！

腸内環境を整えよう

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いいでしょう。



噛む回数UP!

レシピ〜♪

かみかみお好み焼き



【材料】

切り干し大根(戻し)・・・20g
キャベツ・・・・・・・・・・30g
もやし・・・・・・・・・・5g
豚肉・・・・・・・・・・15g
ちりめんじゃこ・・・・・・適量
薄力粉・・・・・・・・・・大さじ7
水・・・・・・・・・・大さじ5
油・・・・・・・・・・適量
青のり・・・・・・・・・・適量
かつおぶし・・・・・・・・・・適量
お好みソース・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① 切り干し大根は水で戻して3cmくらいの長さに切り、水分を絞っておく。
- ② キャベツは千切りにする。
- ③ 粉に水を入れ生地を作り、その中へ具材をすべて入れて焼く。
- ④ お好みで青のり、かつお節、ソース、マヨネーズをかける。

「冬至のかぼちゃとあずき」

冬至は昼が短く、夜が一番長くなる日です。ビタミン豊富で風邪予防の期待できるかぼちゃと、赤色に厄除けの意味があるあずきを食べ、無病息災を願います。この二つと一緒に煮た「いとこ煮」という料理があります。今年は12月21日です。



12月

行事にまつわる食べもの

「クリスマスのシュトーレン」

発酵させた小麦粉生地にドライフルーツやナッツを練り込んだドイツ発祥のパン菓子。クリスマス待つ4週間の間、カウントダウンしながら少しずつ切って食べていきます。クリスマスまでの楽しみが膨らみます♪

