

# 食育だより

ピノキオ幼児舎



2020年度1月



1月は寒さも一段と厳しくなります。年末年始は楽しい行事が続き、生活リズムや胃腸の調子も乱れやすい時期です。また、寒さからも体力を奪われます。早寝・早起きの生活リズムと食事のバランスを心がけ、新年も元気なスタートを切りましょう！

## 腸を元気にして免疫力をアップしよう～！

人はみな病気をはねのける免疫力をもっています。その免疫力を



高めるために重要なのが、腸の環境。

カギを握っているのは、100兆個もいるとされる腸内細菌です。積極的に腸内細菌を増やす食材をとりましょう。

### ～積極的に食べたい腸内細菌を増やす食材～



緑黄色野菜やねぎやにんにくなどの強い野菜に豊富に含まれるポリフェノールは腸内環境を悪化させる活性酸素を抑える働きをします。玉ねぎは腸内細菌を整えるビフィズス菌をふやすオリゴ糖も豊富です。



りんごや柑橘系に含まれる食物繊維の一種のペクチンは腸内細菌のエサになりやすく、整腸作用もあります。バナナはオリゴ糖が豊富で、焼くとさらに含有量が増加。



海藻類にたっぷり含まれる水溶性の食物繊維が、腸内細菌のエサとなり、大腸の働きを助けます。

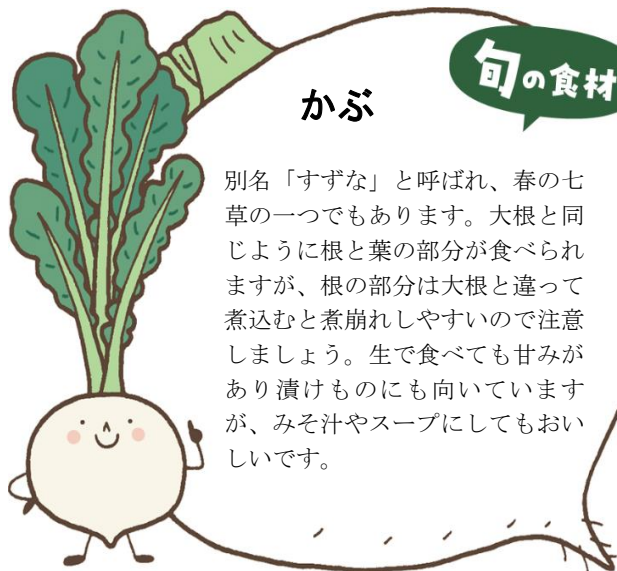


きのこに含まれる豊富な食物繊維の中でも注目されているβ-グルカン。腸内の免疫細胞を刺激して活性化させる働きがあります。



納豆、味噌、酢、甘酒、ヨーグルトなどの発酵食品に含まれる乳酸菌などの菌が、腸内細菌のバランスを整える働きをします。複数のものを少しずつするのが効果的です。

一つの食材にかたよることなく、食べるのがベストです！



かぶ

旬の食材

別名「すずな」と呼ばれ、春の七草の一つでもあります。大根と同じように根と葉の部分が食べられますが、根の部分は大根と違って煮込むと煮崩れしやすいので注意しましょう。生で食べても甘みがあり漬けものにも向いていますが、みそ汁やスープにしてもおいしいです。

## 体を温める食材をとろう

食べものには、体を温めるものと冷やすものがあります。土の中でできるしょうが、ごぼう、にんじん、ねぎなどの野菜や、みそやしょう油などの発酵食品、黒豆、



黒砂糖、海藻などの黒い色の食材、赤身の肉や魚などは体を温めるといわれています。食事に積極的に取り入れるといいでしょう。

1月

行事にまつわる食べもの

### 「1月7日は七草がゆ」



お正月の最後、1月7日の朝にいただくおかゆで春の七草（せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）が煮込まれています。一年間の無病息災を祈ると共に、お正月で疲れた胃腸を休めるためでもあります。

### 「家族の幸せを願う鏡開き」

1月11日は、お正月にお供えした鏡もちを下げる鏡開きです。鏡成ちは神様にお供えしたもので刃物を使うのは縁起が悪いとされているため、包丁を使わず木槌で割ったり手で細かくしたりします。お汁粉などにして食べることで、家族の幸せと1年の無病息災を願います。

