

食育だより

令和4年10月
太田東保育園

紅葉も進み、朝晩に寒さを感じるようになりました。体調を崩しやすい季節ですが、しっかりと栄養をとって、かぜに負けないように免疫力を高めていきましょう。

かぜを予防しよう！

免疫力を上げるためにこれらの栄養をしっかり摂りましょう。

たんぱく質

体を作るたんぱく質は肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などに多く含まれ、不足すると体力が低下してかぜをひきやすくなります。また、体を温める働きがあり、寒さに対する抵抗力を高めてくれます。

ビタミンC

体の免疫力を高め、かぜをひきにくくする働きがあります。みかんや柿、キウイなどの果物や色の薄い野菜に多く含まれています。

ビタミンA

緑黄色野菜やうなぎ、レバーなどに多く含まれているビタミンAは喉や鼻の粘膜、皮膚を丈夫にしてウィルスや菌が体内に入るのを防ぐ働きがあります。

食育の日

今日は新米についてのお話です。

田植えから暑い夏を乗り越え、たくさんの実（米）を付けた稲穂。風に揺れる黄金色は秋を感じさせてくれます。収穫を迎え新米が出回るこの時期、普段食べているごはんはいったいどうやって食べられるようになるのかを今回はお人形を使ってお話をしました。



収穫された粒からモミを取り、玄米から白米へ。お米はたくさんのお洋服を着ていますね。白米になったらお水に浸かって、お風呂でぐつぐつ…。そしてふっくらごはんに大変身！保育園の以上児のごはんには栄養豊富な玄米も混ぜて炊飯しています。白いごはんのなかに薄茶色のごはんが混ざっています。こどもたちには食べるときによ～く見てねと声をかけました。みつけられたかな？よく噛んでおいしいごはんの味を味わってほしいですね。