

# 給食だより 2021年



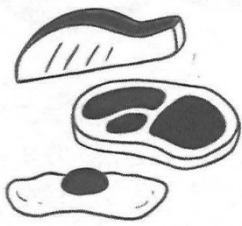
## 11月のテーマ: 体調管理をしっかりと

秋も本番。紅葉の美しい季節になりましたが、朝晩は冷え込むようになり、体調を崩しやすい季節です。温かく栄養満点の食事を十分にとり、病気に負けない体づくりに努めましょう。

### ～免疫力を高める食事～

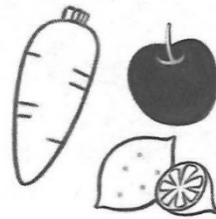
免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力の事です。免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるという事はなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

・たんぱく質  
(肉、魚、卵、大豆  
大豆製品など)



免疫細胞を活性化させる働きがあります。

・ビタミン類  
(野菜、果物  
ナッツ類など)



ビタミン A、C、E は、抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります。

・発酵食品  
(味噌、納豆、キムチ  
チーズ、ヨーグルトなど)



免疫細胞の60～70%は腸の中にあると言われていいます。発酵食品は、腸内環境を整える働きがあります。

### 食の豆知識

#### 千歳飴の由来

子どもの健やかな成長を願う「七五三」に欠かせないのが、千歳飴です。江戸時代の浅草で長寿になる「千年飴」として長い棒のような飴を売り歩いたのが始まりだと言われています。

昔は子どもの生存率が低かったため「元気に育ってほしい」という思いが込められました。

### 今月の食材 りんご

りんごは「医者いらず」と言われるほど栄養価が高く、カリウム、食物繊維、ビタミンC、ポリフェノールなどが豊富で、その多くは皮に含まれています。皮は油っぽく表面がベタベタすることがありますがその成分は不飽和脂肪酸といい、りんご自体を乾燥や病原菌から守っています。水溶性食物繊維のペクチンは水に溶けるとゼリー状に固まる為、便秘の時は便を柔らかくして排便を促し、下痢の時はゼリー状の膜になって腸壁を守ります。

離乳食で使用する場合には、すりおろし→きざみ→コロコロと形状を変えやすく煮ることで固さの調節が出来ます。

