

給食だより

令和2年11月号
杉並区保育課

免疫力UPして丈夫なからだを！

朝晩の気温が下がり、空気も乾燥してきて風邪をひきやすい季節になりました。ウィルスや細菌をはねのけるためにも食事を摂り身体を動かしてゆっくり休み、免疫力を高めましょう。

外から帰ったら
手洗いうがいを
忘れずにしましょう。



1. 丈夫な体をつくる食べ物とは

みそや納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂り、免疫力を高めましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。1日に1個みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

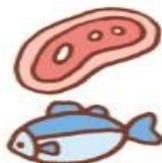
2. 大切なたんぱく質

「アミノ酸」とは、たんぱく質を構成する最小単位のことです。人間の体をつくるたんぱく質は、いくつものアミノ酸が集まってできています。筋肉、内臓、神経や血液までが全部、複雑に絡み合ったアミノ酸の結合体です。けがや病気で弱った体を元通りに治したり、身体を成長させてくれる栄養源はたんぱく質です。アミノ酸は、みそなどの発酵食品に豊富に含まれています。積極的に摂取しましょう。

3. ごはんにはみそ汁を

ごはんに不足している栄養素「リジン」は、大豆から摂取することができます。「ごはんのみそ汁」は、最高の組み合わせです。

※リジン～食品から摂取しなければならない「必須アミノ酸」の一つ。体の成長、組織の修復、抗体・ホルモン・酵素を作り出すのに必要です。



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯の予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。

食べ物を見て口に入れ、いつもより少し噛む回数を増やしてみよう。食べる時間の環境作りも大切に。

