

寒さが少しずつ増し、紅葉が美しい季節になってきました。子ども達も心身ともに成長が見える時期ではないでしょうか。本格的な寒さの前に、季節の食材を存分に味わって寒さに負けない体づくりに励みましょう！



～免疫力をアップして風邪予防～

そもそも免疫力とは・・・？

疫(=病気)から逃れる力のことです。

食生活で免疫力を高めるためには、様々な栄養素をバランスよく摂ることが大切です。

また、鍋料理やスープなどの温かい料理は身体が温まります。身体が温まると血液の循環がよくなり、免疫力を高めます。



そのほかにも、体を動かす、ストレスをためない、十分に休むなども大切です。

免疫力を高める食材

《タンパク質を多く含む食べ物》

肉・魚・卵・乳製品・大豆 など



《食物繊維を多く含む食べ物》

海藻・きのこ類 など



《ビタミンAを多く含む食べ物》

緑黄色野菜・うなぎ など

《ビタミンCを多く含む食べ物》

野菜・果物 など

その他にも味噌やヨーグルトなどの“発酵食品”も免疫機能を調節してくれます。発酵食品は毎日続けて摂ることがおすすめです。

いい歯でおいしく食べよう



11月8日は“いい歯の日”です。

歯と口の健康を守ることは、食事をするうえでとても大切なことです。

子どもの頃から意識していくことで、年をとってからもおいしく楽しい食事ができ、健康な歯を守ることもつながります。



よくかむことは
よく味わうこと



味はだ液に溶け、舌にある味蕾(みらい)を刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

今月の

かみかみメニューは...ロッククッキー・きんぴら・ハリハリサラダ の提供を予定しています。

