食育だより 11月号

令和8年10月30日

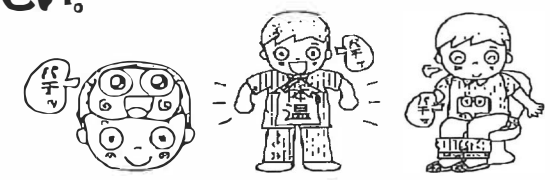
みのり保育園

秋も一段と深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。

11月は文化の日、勤労感謝の日、七五三のお祝いといった行事があります。

また、この時期は、魚・肉・野菜・果物など、一段とおいしさを増す季節です。

冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく活かした食事で、寒さに負けないからだづくりに励んで下さい。



❖朝食抜きは生活のリズムを乱す

人は、脳の日周リズムに合わせて活動と休養を繰り返し、体温や血圧など、からだのいろいろな機能もこのリズムによってコントロールされています。

そして、昼と夜のリズムの切り替えに大きな影響を与えるのが、"明・暗"や"朝食"の刺激です。

朝食を食べると消化液が分泌され、胃や腸が活動を始めます。また、そしゃくは脳を刺激し、からだは活動モードへと切り替わっていきます。

朝食で得られたエネルギーは、午前中の活動源となりますが、このうちブドウ糖は脳のエネルギー源として、脳の働きを活発にする効果を及ぼします。





いい歯の日

「いいは」のごろ合わせで、11月8日は「いい歯の日」として日本歯科医師会によって制定されました。毎食後、あまり力を入れすぎずに、1本1本ていねいにみがきましょう。いつまでも自分の歯でおいしくごはんが食べたいですね。



食と健康のはなし





風邪をひかない食事

風邪を予防するために、寒さに負けない食事をとりましょう。

- **温かい食事**
  寒い日には、温かい食べ物で体を温めましょう。
- **ビタミンA たっぷりの食事**
  ビタミンAは、ウイルスなどが侵入しやすい鼻や喉の粘膜を強くする働きがあります。小松菜、にら、ほうれんそう、レバーなどに多く含まれています。
- **根菜類たっぷりの食事**
  だいこんやごぼう、にんじんなどの根菜類には、体を温める働きがあります。煮物にすると、多くとれます。
- **食後には果物を**
  みかんや柿などに多く含まれるビタミンCは、体の免疫力を強くする働きがあります。

