



令和5年11月号

摂津ポッポせんりおか保育園

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。季節の変わり目のこの時期、体調も崩しやすくなります。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分とり生活リズムを整え、これから来る冬をのりきっていきましょう。

～体調不良時の食事～

発熱や下痢等の症状がある時は、消化しやすい食事を摂るようにしましょう。まず、調理方法としては揚げるや焼くより煮込む方が食材が柔らかくなり腸に負担をかけずに消化することができます。食事内容としては、繊維質が多いものや刺激物、油が多いものは避けましょう。油は消化するのに腸に負担をかけてしまいます。食事例として、お粥や煮込みうどん、人参やかぶなどを煮込んだスープなどがあります。



みかんを食べよう

みかんにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCはウイルスや細菌に対する抵抗力をつけ、風邪予防に効果的です。酸味成分のクエン酸には疲労回復が、白い筋には食物繊維が含まれています。

しかし、みかんは体を冷やす効果もあるので食べすぎないようにしましょう。



運動会頑張れランチ

10月20日(金)は運動会の前日だったのでたくさん食べて力を発揮してもらおうと思い、メニューも少し工夫して、お弁当形式で給食を提供しました。みな歓声を上げて喜ぶ姿がみられ、「明日の運動会頑張る!」と口々に言いながら、楽しんで食べてくれていました。



11月24日は和食の日

和食は食事の場における自然の美しさや、文化との結びつきを表しています。秋は全国各地で来年の五穀豊穡を祈る行事が盛んに行われ、自然に感謝をするなど、日本の食文化においてとても重要な季節です。和食を知り、大切さを改めて認識するきっかけの日になるよう、11月24日を **いい日本食** として「和食の日」と制定しました。和食を食べると多彩な食材を楽しめたり、味覚で四季を感じることができます。

和食の中心となるのは、日本の主食である「ごはん」+「だしの味」と言われています。ごはんをおいしく食べるためにみそ汁やすまし汁などの「汁」、焼き物や煮物、和え物などの「おかず」、そして「漬物」がありその組み合わせが和食の基本形です。それが健康的で栄養バランスのよい和食を作り上げているのです。

