



食育だより



みどりこども園
2025.10

日に日に秋が深まり、これからは朝夕冷え込む日も増えてきます。寒くなると体力が低下してビタミン不足になり風邪をひきやすくなります。体の芯から温まる食物を食べてしっかりと睡眠をとり、寒さに負けない体を作っていきます。



〇風邪を予防する食事〇

- ① 温かい食事・・・体を温める
・鍋・おでん・うどん・おじや・スープ・ポトフ・シチュー・グラタンなど
- ② 体を温める働きのある食品
・大根・ごぼう・人参・かぼちゃ・ネギ・ニラ・玉ねぎ・しょうが・にんにくなど
- ③ ビタミンAを含む食品・・・ウィ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る
・小松菜・ニラ・ほうれん草・人参・レバーなど
- ④ ビタミンCを含む食品・・・体の免疫力を強くする働きがある
・ブロッコリー・パプリカ・さつま芋・じゃが芋・キウイフルーツ・みかん・柿など



Q. だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べる」、テレビや動画などを見ながらの「ながら食べる」と、いつまでも酸性に傾いたままで、虫歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。

11月24日は「和食の日」



《「和食の日」》 食事のあいさつ、和食の配膳（並べかた）など和食のマナーを知り、和食文化を大切にしていきましょう。

《和食の「一汁三菜」ってなに？》

・・・「汁もの＋主菜＋副菜＋副副菜」

和食の基本と言われる『一汁三菜』とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体を作るもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素をバランスよく摂ることができます。

基本は『一汁三菜』

主菜: 魚や肉を使って、タンパク源を摂取する。

副菜: 煮物や和え物など、野菜を中心として、ビタミンやミネラルなどを補給する。

副々菜: 足りないものを補う（果物、漬物、常備菜など）

主食: (ごはん) 脳の働きに欠かせない炭水化物を摂取する。

汁物: 食べ物を飲み込みやすくする。また、食事の温かさを保つ。

