きゅうしょくだより

令和８年　11 月号
南水元いろは保育園
栄養士　富岡

実りの秋、食べ物が美味しい季節になりました。
日本には春・夏・秋・冬の四季があり、季節ごとにさまざまな旬の食材があります。
今では一年中いろいろな野菜が手に入りますが、旬の食材にはその季節ならではの美味しさや栄養が詰まっています。
特に秋が旬の米やいも類、栗などには体を動かすためのエネルギー源となる炭水化物や、おなかの調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。
今月も旬の食材をたくさん取り入れた給食を提供します。自然の恵みを感じながら、秋ならではの美味しい味覚を楽しみましょう。

腸内環境を整えて元気な毎日を！

腸は食べ物の栄養を吸収するだけではなく、免疫機能や心の働きにも関わる大切な器官です。
そのため、「第二の脳」と呼ばれています。腸内にはさまざまな細菌がすみついており、「腸内フローラ」と呼ばれています。腸内細菌のバランスを整えることは健康な体づくりにつながります。
腸内環境は、食生活の乱れやストレス、生活リズムの変化などの影響を受けるため、野菜や果物、豆類、いも類などの食物繊維を多く含む食品を取り入れバランスよく食べることが大切です。
また、規則正しい生活や十分な睡眠、適度な運動も健康を保つために役立ちます。お散歩や外遊びなど、日常生活の中で体を動かす機会を大切にしましょう。

腸内環境を整える食事のポイント

★発酵食品を食べる
発酵食品（ヨーグルト、みそ、納豆など）に含まれる乳酸菌やビフィズス菌を取り入れ、善玉菌を増やしましょう。

★食物繊維が豊富な食材を食べる
食物繊維には便通をよくする役割があります。野菜や果物きのこ、いも類など積極的に食べるようにしましょう。

★タンパク質はバランスよく
脂質とタンパク質の多い肉中心などの偏った食事は避け魚や大豆製品もバランスよく食べるようにしましょう。

★規則的に食べる
規則的に食べることで胃腸の消化・吸収がよくなり、腸内環境や排便リズムも整います。朝食は、胃腸の働きを促すために必ず食べるようにしましょう。

★よく噛んで食べる
よく噛んで食べることは消化を助け、腸への負担を減らすことにつながります。よく噛み、ゆっくり食べることを意識しましょう。



食育予定

４日（水）ひなた組　さつまいもの泥洗い
５日（木）だいち組　焼きいも作り
17 日（火）つむぎ組　スイートポテト作り





行事食予定

13 日（金）七五三お祝い献立
27 日（金）お誕生日献立