給食だより

令和８年１１月号
立石いろは保育園
栄養士　前川



風邪予防のための食事生活習慣ポイント



① 温かい食事で体を冷やさない

寒い季節は、汁物や煮込み料理など温かい食事を取り入れましょう。体を冷やしすぎないよう、温かいものを食べて体の内側から温めることも大切です。

② たんぱく質をしっかり食べよう

肉・魚・卵・大豆製品などに含まれているたんぱく質は、筋肉や皮膚など、体をつくる大切な栄養素です。毎日の食事に取り入れましょう。

③ 野菜や果物でビタミンを摂ろう

野菜や果物には、体の調子を整えるビタミンや食物繊維などが含まれています。色々な種類を組み合わせて食べるのがおすすめです。

④ 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、眠っている間に下がった体温を上げ、1日の活動を始めるエネルギーになります。忙しい朝も、何か一品から食べる習慣をつけましょう。

⑤ 体を動かして血流を良くしよう

外遊びなどで体を動かすと体が温まり、健康な体づくりに繋がります。寒い日も、無理のない範囲で元気に遊びましょう。

⑥ 手洗いを習慣にしよう

外から帰った時や食事の前には、石鹸で丁寧に手を洗いましょう。風邪や感染症の予防には、基本的な手洗いも大切です。



１１月８日は「いい歯の日」



よく噛んで食べることは、食べ物を細かくして消化を助けるだけでなく、あごの発達や唾液の分泌にも繋がります。食事の際は、食材の大きさや硬さを年齢や発達に合わせながら、噛むことを意識できるようにしましょう。

＜よく噛んで食べるポイント＞

・ひと口ずつ、ゆっくり食べよう！食べ物を口に詰め込みすぎず、落ち着いて食べましょう。
・色々な食材を食べよう！野菜やきのこなど、さまざまな食材に親しみましょう。
・食べ物の味や食感を楽しもう！「甘いね」や「シャキシャキするね」など言葉にしてみましょう。食べる楽しさが、ゆっくり味わうことに繋がります。

「まごわやさしい」で食生活を見直そう

「まごわやさしい」は、健康な食生活を送るための食材の頭文字。
この7種の食材が摂れているかが食生活を見直すポイントとなり、和食はこの7種を摂りやすい食事と言われます。今こそ和食に注目しましょう。









ま→まめ→豆類→良質なたんぱく質
ご→ごま→種実類→ビタミン・ミネラル
わ→わかめ→海藻類→ミネラル・食物繊維
や→やさい→野菜類→ビタミン・食物繊維
さ→さかな→魚介類→カルシウム
し→しいたけ→きのこ類→ビタミン・ミネラル・食物繊維
い→いも→いも類→ビタミン・ミネラル・食物繊維

☆豆・ごま・海藻・野菜・魚・きのこ・いもを意識して摂ることで、自然と栄養バランスが整う日本の健康食の基本指針です。