



給食だより



にじいろ保育園 竹芝
令和5年4月1日発行
管理栄養士 植村 弥岐子


ご入園、ご進級おめでとうございます！いよいよ新しい年度のスタートとなりました。
新しい環境の変化にドキドキ、わくわくしているお友だちもいることと思います。
給食室では、子どもたちが毎日笑顔で元気過ごせるように、安心安全な美味しい給食を提供して参ります。今年度もどうぞ宜しくお願い致します！




～ 花粉症と腸内環境について ～

花粉症とは体内に入った花粉に対する免疫反応によって、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどのアレルギー症状が引き起こされることを言います。花粉症には免疫機能が大きく関わっており、規則正しい生活習慣によって免疫を高めることが重要です。
免疫システムを担う免疫細胞は、**約60～70%が腸に存在する**と言われています。
そのため、腸内環境を改善することは、免疫機能の向上につながります。

<腸内環境を整えるためには？>

①腸内環境を改善するために善玉菌を増やしましょう。
善玉菌とはヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物など、ビフィズス菌や乳酸菌を含むものです。

これらの菌は腸内にある程度の期間存在しても、住み着くことはないと言われており、毎日続けて摂取し、腸に補充することが勧められます。

②腸内の善玉菌を増やす作用のある食品を摂取しましょう。

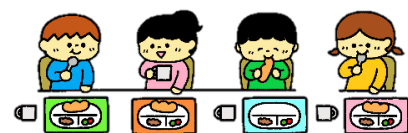
善玉菌を増やす作用のあるものとして、**オリゴ糖**や**食物繊維**があります。これらは野菜類・果物類・豆類などに多く含まれ、腸内に存在する善玉菌の「えさ」となり、善玉菌を増やしてくれます。
オリゴ糖は急に摂取すると下痢症状やお腹が張ることもあるため、オリゴ糖製品を使用する場合は摂取量に気を付けましょう。

十分な睡眠、適度な運動も心がけ、腸内環境を整えて免疫機能を向上させましょう！

さらに、マスクをしたり、早めに医療機関を受診するなどの花粉症対策もしっかり行いましょう。



にじいろ保育園の給食の特徴



①毎日、かつおだしや昆布だしを一からとっています。

塩分控えめ、素材の味を生かした優しい味付けにしています。

②2週間サイクルの献立です。

1回目に食べられなかったとしても、2回目は食材に慣れ、食べられるようになって欲しいという願いと、繰り返し同じメニューを食べることでの、食への興味を持ってもらいたいという思いから、2週間サイクル献立を作成しています。

③肉や魚、野菜などは、国産食材です。

安心で安全な給食を提供するために、極力、国産食材にこだわっております。

④食器は年齢に関係なく強化磁器を使用しています。

食事のマナーや物の大切さを学んでもらいたいからです。

以上の4つが主ににじいろ保育園の給食の特徴です。その他に、バランスを意識した献立作成、手作りおやつなど、子どもの成長を考えた給食を提供して参ります。ご家庭での食事に関する疑問や悩みなどがありましたら、お気軽に保育士、給食室へご相談ください。



～ 今月の旬の食材 ～

たけのこ、キャベツ、ほうれん草、さわら、いちご

