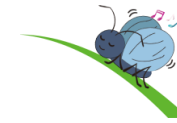




食育だより

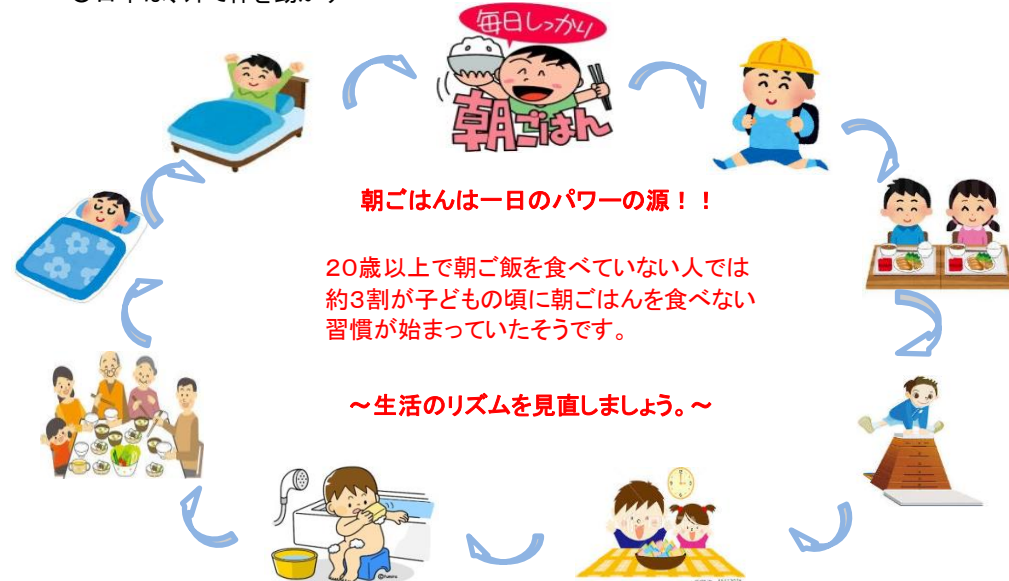


夏休みも終わり、休み疲れが出る月初めは幼稚園へ向かう足取りもかなり重く、ママを困らせる子どもたちもチラホラ(笑)と見受けられることと思います。
夏休みの間に崩れてしまった生活リズムを一日も早く取り戻し、いつものように楽しい幼稚園生活を始めましょう。
大きな声で！可愛い笑顔で！そして元気よく！
さあ～二学期も楽しく遊びましょう！

☆「生活リズムを整えるには？」

～ 体内時計を正常にし、生活リズムを整えるためには、次のようなことが大切です。～

- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる
- 早起きして朝の光を浴びる
- 毎日、朝ごはんを食べる
- 1日3食を、決まった時間に食べる
- 日中は、外で体を動かす
- 夜は、あまり明るい光を浴びない
- 寝る前まではテレビを観ない
- 寝るときは部屋を暗くする



免疫力アップに役立つ食品(食材)

10月の運動会に向けた練習も日々続く中、体力をつけるためにも栄養価の高い食材と、病気に負けない身体を作るために免疫力をアップさせるように免疫力を高める食品(食材)を多く食べましょう。

① 発酵食品 (味噌・納豆・キムチ・チーズ・ヨーグルト等々)

昔から発酵食品は長寿のもととして世界各国で食べられています。
発酵を促す善玉菌の作用が腸内環境を整え、免疫力を高めてくれます。

② 緑黄色野菜

各種ビタミンやカロテン・リコピン・アスパラギン酸といった栄養素を多く含んでおりそれぞれの季節(旬の野菜)を積極的に食べると身体にやさしい。

③ 昆布・ひじき・わかめ・きのこ類

アルギン酸という植物繊維を多く含み、また多くのミネラルや特にマグネシウムや亜鉛を多く含んでいるため理想的な免疫力アップ食材です。

④ 煮干しや干しエビなど丸ごと食べることができる小魚

小魚などの小さなものは、身体全部を食べるため食品としては全ての栄養素を含んだまま摂取できます。

⑤ 胚芽米(5分つきから7分つき米でもOK)

白米なら麦を混ぜてもOK!

