11がつ 食育だより



太宰府くじら保育園
令和８年10月31日発行

免疫力アップと腸内環境の改善で、冬の感染症を予防しましょう！

免疫力アップの効果が高い食べ物
・ブロッコリー、ほうれん草、にんじん、かぼちゃ
・肉類、鮭、さば、レバー
・きのこ類
・みかん、キウイフルーツ



腸内環境に良い食べ物
・納豆
・ヨーグルト
・みそ
・バナナ

特に効果の高い食材を書きましたが、普段から色々な種類を食べるようにすると、だんだん丈夫な体が作られます。

塩分について ～薄い味に慣れましょう。～



塩分を取り過ぎることは子どもの身体にとって負担です。また、将来的に動脈硬化や腎臓病などの病気になりやすくなります。濃い味に依存しないように小さい頃に薄い味に慣れましょう。離乳食では中期は調味料を使わず、後期からも風味をつけるくらいが適量です。

【特に塩分が多い食べ物】



・料理はうす味に作る。
・麺類や汁物のスープが濃い場合は薄める。
・丼物やチャーハンなど味付きご飯の回数を減らす
・魚の干物やたらこなどの塩蔵品はひかえる。
・おかずにしょうゆやタレをかけずに食べる。
・スナック菓子の味を覚えない。

11月の給食に登場する旬食材



みかん

みかんはビタミンCの宝庫で、幼児の場合は一つ食べれば一日に必要なビタミンCの約80%が補えます。白い薄皮の部分にもビタミン類や食物繊維、ポリフェノールなどの栄養が含まれますので取らずに一緒に食べることがおすすめです✨

今月のおすすめ人気レシピ



⭐しらすピザパン⭐

しらすはピザによく合います♪
また食べたいとリクエストが聞かれるおやつです。

≪材料≫
食パン1枚、ケチャップ、しらす、玉ねぎ、チーズ
≪作り方≫
パンにケチャップをぬり、しらすとチーズを乗せてトースターで焼きます。お好みでオリーブオイルを回しかけたり、トマト・ピーマンを乗せると豪華になりますよ。

今月の行事食



◎11/19 食育メニュー
★熊本県の郷土料理★
・太平燕（タイピーエン）
・おやつ＝がねあげ
太平燕は中華春雨スープ、がねあげはさつまいもに甘しょっぱい衣をつけて揚げるおやつです。