食育（しくいく）だより

2021.5

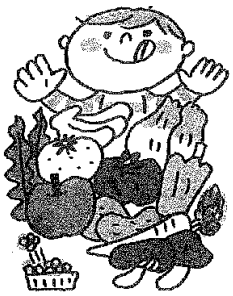
認定こども園ＹＭＣＡ幼稚園　ＹＭＣＡ西中田・南大野田・加茂・長町保育園

子どもの免疫力を高め、病気から体を守ろう

免疫力は、私たちの体にもともと備わった病気から身を守るものです。免疫力が低下するとアレルギー性疾患や病気にかかりやすくなります。人間の免疫力の７割は、腸内細菌が担っています。しかしながら、食物繊維の摂取量が減ったことやブルーライトなどの電磁波が生みだす活性酸素によるダメージが原因で、私たちの体の腸内細菌の数が大幅に減っています。子どもの免疫力を高め、新型コロナウイルスなど病気に負けない体づくりを心掛けましょう。

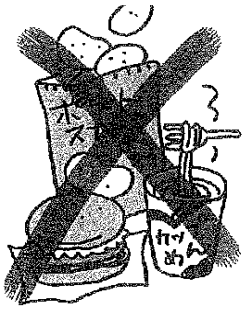
※活性酸素：私達の身体は活性酸素なくして細菌から身を守れませんが、活性酸素が過剰になると正常な細胞や遺伝子を攻撃（酸化）し、病気を招いてしまいます。

腸内細菌を増やす食材を食べる



食べものに注意することで、腸内細菌を増やすことができます。
野菜、果物、海草などを積極的に毎日の食事に取り入れましょう。

加工食品や添加物の多い食材を避ける



食品添加物の多い食べものをとりすぎると、腸内の細菌バランスが崩れ、免疫力を低下させてしまいます。

よく噛んで食べる

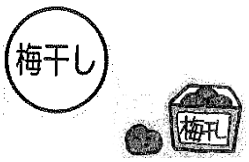
よく噛むことによって活性酸素を消すことができ、免疫力を高める効果があります。

過剰な抗菌をしない

行きすぎた清潔志向で身のまわりの細菌を排除しすぎると、腸内細菌が減って免疫力が低下してしまいます。

私たちは身近な細菌を体内に入れて免疫力を高めています。清潔は大事ですが、過度な抗菌は免疫力を弱めたり、自然とかけ離れた生活をしていると免疫力は落ちてしまいます。天然の殺菌力も取り入れて免疫力をアップしていきましょう。

≪強い殺菌力のある食材≫



大腸菌や黄色ブドウ球菌の増殖を抑えます。

酢にはO－157 などの食中毒菌に対する抗菌力があります。

緑茶に含まれるカテキンというポリフェノールは殺菌効果の強い成分です。緑茶でうがいをすることも有効でしょう。

楽しく食事をし、食事中のストレスを避ける

ストレスは免疫の敵です。特に食事中のストレスは禁物です。食事は楽しく、叱るよりはよいところをほめて食べましょう。

自然の中で遊ぼう

自然の中で「楽しいな」と感じる感動体験や、泥んこ遊びで様々な細菌に接することも免疫力を高めます。

在園しているお子さんのご家庭で人気の簡単ごはんを紹介しております。

我が家のクイックレシピ！

YMCA 長町保育園　津軽谷（つがるや） 朋樹（ともき） 君（２歳）美月（みつき） ちゃん（４歳）のお家のレシピ

Q．食事の用意や食卓を囲むうえで大切にしていることを教えてください。

- 箸やスプーン、水は自分で用意してもらっています。
- 好きなものは、料理にたくさん入れてあげます。（きのこ、人参、豆腐、かにかま、とりかわ）
- 果物があるときは、食べられた時にフルーツも出すようにしています。
- 葉っぱをちぎったり、ゆで卵の殻むきをしてもらっています。
- 「まごはやさしい」を意識して食事を作っています。

翌日、保育園で画用紙いっぱいに大量の卵の絵を書いてきたことがありました。
やらせすぎてしまったかな!?

ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ	ごま	わかめ	やさい	さかな	しいたけ	いも

パパの朝食メニュー

●豆腐とカニカマの きのこ かき卵あん

【材料】　（４人分）

- なめこ　１袋（約 100g）
- えのき　１袋（約 100g）
- カニカマ　８本
- 卵　１個
- 豆腐　１丁

（調味料）

- しょうが汁　小さじ1
- めんつゆ or 醤油　大さじ１
- 塩　２つかみ
- 水　コップ１杯

【作り方】

①カニカマ、豆腐をちぎる。
②鍋に調味料を入れて煮立て（中火）、卵以外の材料を３分混ぜながら煮る。
③溶き卵を入れて、卵がふんわりしたら、火を止めて混ぜる。

●カレーチャーハン

【材料】　（２人分）

- ごはん　２人分
- 卵　１個
- 野菜（※）　適宜
- カレー粉　少々
- 塩こしょう　少々
- ごま　少々
- ひき肉　適宜

※野菜は、前日の夜ごはんの野菜炒めや鍋の残りで OK

【作り方】

①フライパンに電子レンジで温めたごはんと卵を割入れて混ぜる（中火）。
②ひき肉と野菜を入れる。
しんなりしたら、カレー粉と塩こしょうをかけて混ぜる。
③最後にごまを入れて、パラパラチャーハンの完成。