

# きゅうしょくだより

令和2年 5月号

認定こども園すずのき

★栄養士 後藤明代

免疫力の七割は腸が支えていると言われています。発酵食品は腸内の善玉菌の働きを助け腸内環境を良くしてくれます。また発酵食品には食品の旨味を引き出すパワーもあります。バランスの良い食事を心がけ、「腸活」で免疫力を上げてウイルスに負けない強い体を作っていきましょう。

## 腸内細菌を増やす食べ物

- 野菜** … 緑黄野菜、にんにくやたまねぎ等、匂いの強い野菜は豊富なポリフェノールによって活性酸素を消し腸内細菌を守ります。
- 穀類** … 胚芽を残した玄米やライ麦パン等は腸内細菌のエサとなる食物繊維が豊富です。
- 豆類** … 豆類も食物繊維が豊富。納豆にはさらに優れた免疫力アップの効果があります。
- 果物** … 優れたビタミンと食物繊維。5月はメロン・ピワ・ゴールドキウイ等が旬です。
- きのこ** … 食物繊維が豊富。腸内バランスを整える力も強いです。
- 海藻** … ビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷり含まれます。
- 発酵食品** … 善玉菌と悪玉菌のバランスを整え免疫力を上げます。



### 食べ方でさらに免疫をアップ!

良く噛んで食べる。  
楽しく食事をし、ストレスを避ける。

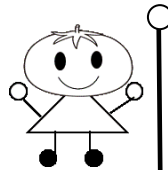


### 旬の食材 鱈(あじ)

鱈の旬は5月から7月ごろで、産卵期の為脂がのっています。味が良いことからその名がついたと言われるほど、旨味が強い魚です。良質なたんぱく質が多く血液をサラサラにするDHAも含まれています。

### ♪夏も近づく八十八夜〜♪

八十八夜は、立春から数えて88日目。  
八十八夜は、春から夏へ移り変わる節目の日です。このころに摘むお茶を一番茶(初摘み茶)と言います。一番茶には、旨味が多く含まれていて品質の高いお茶ができるようです。  
八十八夜は末広がりの「八」が二つあることから縁起がよいとされ、初摘みの新茶を飲むと一年を災いなく過ごせるといいます。



### へじ太くんのおはなし

5月の連休には、ほとんどの田んぼで田植えをするよ。この田植えに使う苗は4月に種をまいて用意するんだ。順調に育つと9月ごろに美味しいお米に育って収穫できるよ。このあたりで作られているお米はコシヒカリが一番多いんだ。コシヒカリは噛むほどおいしさがでてくるから、しっかり噛んで食べようね。