

ぱくぱく

令和6年12月号
No.9

免疫力を高めよう

免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力を高め、感染症などの病気にかかりにくい体をつくりましょう。

①しっかり食べよう **たんぱく質** ⇒ 免疫細胞を活性化させる



肉・魚・卵・豆腐や納豆など

②毎食食べよう

ビタミン類 ⇒ ビタミンA、C、Eは
免疫の低下を予防する

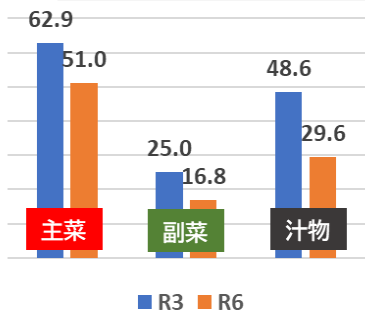


野菜・いも・きのこ・海藻など
くだものやナッツ類もビタミン豊富

③上手に取り入れて **発酵食品** ⇒ 免疫細胞の60～70%は腸の中
腸内環境を整えてくれる



食生活アンケート 主菜、副菜を食べている園児が減少



対象：市内保育施設3～5歳児（R6年度）

～忙しい朝のちょい足し術～

ごはん派…たまごかけごはんや魚の缶詰、フレーク
パン派…ピザトーストやサラダチキン

～いつもの作り置き術～

具だくさん汁… カット野菜や冷凍野菜を
使ってもOK！たくさん野菜を入れて
副菜の一つとすれば

栄養バランスアップ☆ →→→



桜保育園 お米作りに挑戦！ 続編

9月下旬に収穫し、乾燥させたお米がおなかに届くまでの道のりは長かった！お米や農家さん、作ってくれるすべての人にありがとうの気持ちがいっぱいです。

<脱穀の様子>



わりばしに
はさんで…
すう～っと。

<粳摺りの様子>



しろくなって
きたよ！

ペットボトルに
いれて、ほう
でザクザク…

<みんなでカレーパーティー>

かみコップにいれてシャカシャカふると、まんまるおにぎりのかんせい！

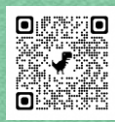


カレーの
まえにサ
ラダをた
べよう！



発行：見附市教育委員会こども課
こども家庭センター
0258-62-1700

子育て支援サイト
スマイルみつけ



みつけ食育
応援サイト

