

秋号



2025年10月1日
富良野市立虹いろ保育所
管理栄養士 葛西

山の紅葉が色付いてきれいになってきましたね。これから、インフルエンザや風邪などが流行ってきます。外から帰った時・トイレの後・食事の前には、手洗い・うがいの習慣をつけましょう！！

✿ 風邪に負けない体力づくり ✿

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには、疲れない体をつくるのが大切です。栄養をしっかり体の中に摂りいれて、生活リズムを整えましょう。

＊体の芯から温まる食事を！

大根、かぶ、ねぎ…冬野菜は体を温めます。

たんぱく質やビタミン類をバランスよく摂りましょう。

＊十分な睡眠をとりましょう！

＊たくさん身体を動かして遊びましょう！



旬！

秋の味覚

きのこ！

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

おすすめ

🌸 免疫を高める食事 🌸

・たんぱく質

(肉・魚・大豆製品・鶏卵など)

免疫細胞を活性化させる働きがあります。

・ビタミン類

(野菜・果物・ナッツ類など)

抗酸化作用により免疫低下を予防します。

・発酵食品

(みそ・納豆・キムチ・ヨーグルトなど)
腸内環境を整えることによって免疫があがります。

保育所の給食紹介のホームページ
は右記のQRコードからお進み下さい。



～楽しく食べる子どもに～