

食欲の秋です！

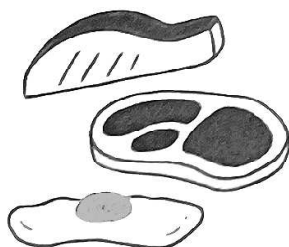
実りの秋になりました。食べ物の旬を知り、味わうことで、豊かな感性を育てたいですね。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、季節の恵みを楽しみましょう。

### 食事と健康

#### 免疫力を高める食事

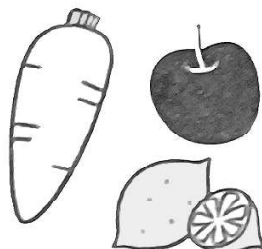
免疫力とは、細菌やウイルスなどから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。特定の食品で免疫力が高まるということではなく、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

●たんぱく質  
(肉、魚、卵、大豆・大豆製品など)



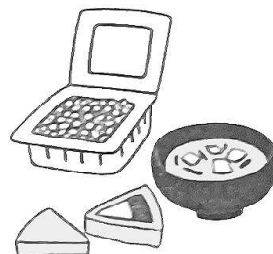
免疫細胞を活性化させる働きがあります

●ビタミン類  
(野菜、果物、ナッツ類など)



ビタミンA、C、Eは、抗酸化作用という免疫の低下を予防する働きがあります

●発酵食品  
(みそ、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなど)



免疫細胞の60～70%は腸の中にあるといわれています。発酵食品は、腸内環境を整える働きがあります

#### 子どもができるお手伝い

子どものころから食事作りに親んでもらうには、「お手伝い」がおすすめです。「よくできたね」「ありがとう」といった声かけは、子どもの主体性や自己肯定感を育てることができます。



##### ステップ1 食器の準備・盛り付け

- ・食器やはしをテーブルに並べる
- ・料理の盛り付けなど、付け合わせのミニトマトをお皿にのせる

##### ステップ2 野菜の下処理

- ・トマトのへたをとる
- ・キャベツやレタスをちぎる
- ・根菜の皮をピーラーでむく

##### ステップ3 料理の手伝い

- ・生卵をボウルに割り入れる
- ・豆腐など軟らかいものを切る
- ・餃子の皮で具を包む