



9月給食だより

令和4年9月発行

エレナ保育園

東京都葛飾区東新小岩1-9-4

9月に入り、子どもたちは夏の疲れが出てくるころだと思います。十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。朝、昼、夜と規則正しい食事時間の繰り返しとともに、生活リズムを整えてみましょう。

◆◆腸内環境を整えると脳にも良い！？◆◆

ご存じですか？おなかの症状だけでなく、眠れない、落ち着かない、頭痛、食欲がない、意欲がないなどの精神症状は、腸のせいで脳に影響していると最近の研究でわかってきました。腸内環境を整えるためには、からだにとってよい作用をする善玉菌を増加させるための食生活が大切です。腸内の善玉菌を増やすには『善玉菌を含む食品』と『善玉菌のエサとなる食品』を組み合わせると相乗効果が期待できます。

善玉菌のエサとなる食品



善玉菌を含む食品



非常食の備えはできてますか？

9月1日は、「防災の日」です。もしもの時に備えて備蓄品を用意しておきましょう。

備蓄品は、家族の人数×最低3日分（9食）（できれば1週間分）用意しておく
と安心です。

非常食を特に用意していないというご家庭でも普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけてもいいですね。

食物繊維たっぷりレシピ

～切り干し大根サラダ～

材料（4人分）

- ・切り干し大根 1パック
- ・乾燥わかめ 3つまみ程度
- ・ツナ缶 1缶
- ・ポン酢 大さじ1と1/2
- ・マヨネーズ 小さじ1



作り方

- 1) 切り干し大根と乾燥わかめを水で戻し、水気を絞る。ツナ缶の汁は捨てておく。
- 2) ボウルに1)、ポン酢、マヨネーズを入

