

11月 きゅうしょくだより

— 11月号 さいこうこどもえん —



寒い季節になってきました。だんだん風邪がはやってくる頃です。風邪の原因のウイルスには、気温や温度が低くなる時期に呼吸器粘膜の抵抗力が弱まり感染しやすくなります。風邪予防の為に食事をバランス良く摂ることを心がけて、できるだけ体の温まる食事をしましょう。体を内側から温めるのは温かい食事です。エネルギーの素のご飯や芋、そして魚や大豆製品(豆腐など)、卵や肉などのたんぱく質が体温を維持します。また、ビタミン類の多い野菜も積極的に摂取しましょう。

—11月の目標— ～風邪予防に効果的な食材を知り、予防に努めましょう～

★風邪をひかない食事★
風邪を予防するために、寒さに負けない食事をとりましょう。



★食後には果物を摂りましょう★
みかんや柿などに多く含まれるビタミンCは、体の免疫を強くする働きがあります。

ムチン

「納豆・ヤマモ・オクラ・なめこ・里芋・れんこん」 ※ 加熱のしすぎに注意しましょう！

↳ ウイルスやホコリ、花粉が体内に侵入するのを防ぎます。

ビタミンA

「緑黄色野菜・レバー・うなぎ・バター・チーズ・卵」

↳ 皮膚、目、口、喉、胃腸、肺、気管支などの粘膜を健康的にサポートします。

※ 油に溶けて吸収率が高くなる為、調理する際油を使うと効果的です！
※ 過剰摂取はダメ！頭痛、吐き気、疲労感などの不調が現れるため注意しましょう！

ビタミンB2

「レバー・うなぎ・アーモンド・乳製品・葉菜類」

↳ 皮膚粘膜の機能維持と成長に大きく影響する栄養素です。

ビタミンB6

「レバー・さんま・卵・かつお・大豆製品・にんにく・バナナ」

↳ 風邪や感染症、アレルギーに負けない力を与えてくれます。

ビタミンC

「野菜全般(赤いピーマン・黄ピーマン・パセリ)・果物全般(ゆずの皮・レモン)」

↳ 消費の激しい栄養素の為、毎日の食事に必ず一品摂取するように心がけましょう。

亜鉛

「かき・うなぎ・ほたて・豚レバー」

↳ 亜鉛不足になると味覚障害や機能障害などを引き起こすと言われています。積極的に摂取しましょう。



☆多 食育クイズ ☆多

Q：加工食品の中で、賞味期限を記載しなくてもよい物はどれ？



- ① アイスクリーム ② ビスケット ③ ゼリー



A:① アイスクリームや砂糖などは、品質の劣化が極めて少ない物として、賞味期限の表示を省略できる。他に、でん粉(コーンスターチ)、チューインガム、食塩なども賞味期限を記載しなくてよいとされています。

～ 10月の誕生会メニュー紹介 ～



～誕生会メニュー紹介～

10月の誕生会は、秋ランチ♪で炊き込みご飯、鶏のピザ焼き、きのこサラダ、プチプリン、かぼちゃスープを作りました。ご飯は、熊の型にして、きのこサラダの上には、リスとハリネズミの型で人参を抜きました。

来月のメニュー紹介もお楽しみに🍁

～ 10月うまれのおともだち～

おたんじょうび
おめでとう



10月5日より入園しました。
10月29日がお誕生日でした。先月紹介できなかった為今月紹介させていただきます。
楽しい園生活を過ごしてね。