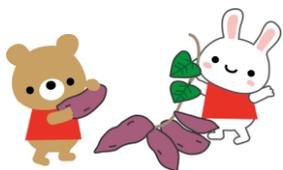


11月 きゅうしょくだより

— 11月号 さいこうこどもえん —



秋の訪れと共に雲の形や木々の色、空気の冷たさ、お店に並ぶ鮮魚や野菜、果物に至るまで冬への衣替えをしています。この時期は朝晩の冷え込みも強くなり空気も乾燥してくるので、風邪を引きやすくなります。また、冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢なども流行りはじめます。予防のためには、「手洗い」が大切です。外出後やトイレの後そして食事前には必ずしっかりと手洗いをして元気に過ごしてほしいと思います。

～11月の目標～ ～ 身を温める食材を知り、風邪予防につとめましょう ～

身を温める食事を毎日続けることが大切です。そのためには、内側から温めることも大切です。毎日の食事を一工夫して、内側から体が温まるようにすれば、風邪や冷え性の予防もできます。

- ① 温かいスープを飲もう！ ⇒ 温かいスープや料理を食べると胃腸が温まります。胃腸が温まることで、身体全身が温まります。
- ② タンパク質をしっかり摂ること！ ⇒ タンパク質を摂取することで、身体の中で熱を発生させる力がうまれます。1日3食の中からしっかりとタンパク質をとり、疲れにくい体を目指しましょう。

★ 体を温める食材

『生姜・ねぎ・根菜類で身体をポカポカ』

生姜やねぎ、根菜類の野菜は体をポカポカさせる効果があります。少しずつで良いので毎日の料理に使用するのがオススメです。生姜のたくさん入ったスープや、味噌汁、ねぎを使用した料理、大根などたくさん入ったおでんなどオススメです。

からだを冷やす食材	中庸の食材	からだを温める食材
にがり、きゅうり、なす、わかめ、バナナ、オレンジ、トマト、昆布、白砂糖、牛乳、バター、豆腐、コーヒー、緑茶、白米 <small>夏が旬のもの、熱帯でとれるもの、精製された食品、加工食品など。</small>	玄米、とうもろこし、そば、あわ、ひえもち からだを冷やし、温めもしない中間のたべもの	紅茶、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、小松菜、ごぼう、味噌、さくらんぼ、チーズ、卵、肉、赤身の魚 <small>寒冷な季節や地方でとれるもの、根菜類、発酵食品など。</small>

◎ バランスの良い食事には、五大栄養素をしっかり取り入れましょう！

～五大栄養素の役割～

- ☆炭水化物 → (ご飯やパン)炭水化物を摂取することで、身体と脳のガソリンになる。
- ☆たんぱく質 → (乳製品、卵)身をつくる栄養素。丈夫な身体をつくるために必要な栄養。
- ☆脂質 → (肉や魚)脳の機能が良く働き、ビタミンの体内運搬を助ける。
- ☆ビタミン → (果物類)身体の成長だけでなく、心の健康にも必要な栄養素。



※ 食事から摂れる栄養には、身体・精神の調子を整える働きや、病気を予防して健康を向上する役割があるのでしっかりと食べて強い身体をつくっていきましょう。

～ 10月の誕生会メニュー ～



10月の誕生会メニュー紹介

10月25日は誕生会でした。今月の誕生会は、鮭の混ぜ込みご飯・チキンカツ・塩茹でブロッコリー・ミニマト・ローゼリー・ほうれん草のおすましでした。こども達の好きなおかずや食べやすいご飯に仕上がりました。また、ミニマトやブロッコリーを美味しいと食べるこどもも多くなり、こども達の成長を感じられる誕生会メニューでした。

来月の誕生会メニュー紹介もお楽しみに♪

★ 11月うまれのおともだちのしょくじふうけい ★

