



# 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準備をしています。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。



## ◎ 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22日は誕生会でした。今月の誕生会は、鮭の混ぜ込みご飯・魚のかば焼き・塩茹でブロッコリー・ミニトマト・スープ・プリンでした。

鮭の混ぜ込みご飯はくまさんの型に仕上げました。子どもたちが美味しいと喜んで食べる姿がみられて嬉しかったです。

来月の誕生会メニュー紹介もお楽しみに♪

## 11月生まれのおともだち



## 11月生まれのおともだち



## 11月生まれのおともだち



## 11月生まれのおともだち

