

きゅうしょくだより



ー 11月号 さいこうこどもえん ー

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。風邪の原因ウイルスは、気温や湿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、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。エネルギーの素になるご飯や芋、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つとめましょう ★

粘膜を強くして風邪や感染症にかかりにくくすることが大切です。粘膜を強くしてくれる食材の中には、秋が旬のさんまや大豆製品があります。今回は、大豆製品について知りましょう。

大豆製品って?!



- 秋が旬。
- とれたては、皮もやわらかく、香りよし、味もよし。
- 肉よりも脂質が少なく、低カロリー。
- 調味料品としても大活躍。

豆に親しもう

- 種類が豊富
- 変化におどろく

栄養たっぷり

★ 体を温める効果
★ 脳を活性化する
★ 糖をきれいに燃焼する
★ 繊維質も多い
★ 体を有害物から守る









★おうちにも他にはないか探してみよう！！

11月うまれのおともだちのしょくじふうけい







