

風邪を予防しよう

これからの季節は寒さや乾燥した空気です。しっかり予防し、冬を元気にすごしましょう！風邪予防ポイントは「栄養」「睡眠」「運動」です。バランスの良い食事をする事、十分な睡眠をとる事、手洗いうがいをする事、元気に遊んで体をうごかす事が大切です。風邪予防に効果的な栄養素を紹介します。

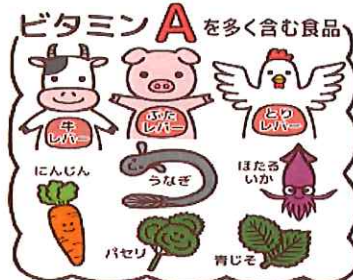
ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことが出来ないため、毎日の食事に取り入れることが理想的です。



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂取すると効率よく吸収されます。



発酵食品

栄養素ではありませんが、発酵食品には善玉菌が豊富です。腸内環境を整えることで免疫力がアップします。ただし、塩分を含むものも多いので、注意が必要です。継続的に摂ることが大切です。



お芋ほり、スイートポテトづくりをしました

11月2日に園内芋掘りで、思っていたよりも大きくてたくさんのお芋を収穫することが出来ました。そこで、収穫したお芋を使って、15日にあさがお・ゆり組さんとスイートポテトづくりをする事にしました。ゆり組さんは午前中にさつま芋の皮むきと、切る作業にも挑戦しました。ピーラーと包丁を使う食育は今年度初めてだったので、作業を始める前にピーラーと包丁の使い方を説明すると、真剣に聞きながら猫の手の形を真似したり、イメージトレーニングをする姿も見られました。「楽しい！」「力があるね～」「ちょっと硬い」など様々な感想を言いながらも集中してピーラーや包丁を使うことができました。午後からはあさがお組さんも一緒にスイートポテトの形どりをしてもらいました。黄色のお芋の生地と紫芋の生地の2つを自由に形成してもらい、個性あふれる楽しいスイートポテトが完成しました。「とっても美味しい！」「もっと食べたい」ととても好評でした。クッキングを通して調理の楽しさや食事を用意してくれる人への感謝の気持ちを育てていけたらと思っています。



- ☆誕生会メニュー☆
- ☆給食☆
- ・赤飯
- ・ぶりの照り焼き
- ・筑前煮
- ・青菜のおかか和え
- ・麩のすまし汁
- ・くだもの
- ☆おやつ☆
- ・パフェ

