



おおきくなーれ



今年も残すところあと一か月となりました。
寒さも厳しくなりますが、風邪や感染症に気を付けて過ごしましょう。

体を温める食材を食べましょう

体を温める食材を食べて風邪を予防しましょう。



～体を温める食材～

冬はかぶやねぎ、大根などがおいしい季節です。これらの野菜は体を温める作用を持っています。食べ物、加熱することで体を冷やす作用が弱まります。冬においしい大根ですが、生のまま食べると体を冷やす為、煮る、焼くなどの工夫して食べましょう。

きゅうりやトマト、なすなど本来は夏に採れる野菜はからだを冷やす働きがあり、盛夏にからだに熱がたまりすぎないようにしてくれますが、寒い時期にこれらを摂りすぎると、からだを冷やしすぎてしまう恐れがあります。



温かい食事をとりましょう。

手洗い、うがいをしっかりとしよう

手洗いやうがいをしっかりと行い、手やのどの粘膜についたウイルスを洗い流しましょう。現在もコロナウイルスの予防の為に日頃から手洗い、うがいを行っているかと思いますが、引き続き行うようにしましょう。



しっかりと休養しましょう

疲れや睡眠不足は風邪の原因になります。風邪や感染症への抵抗力を高めるためにも、しっかりと休養するようにしましょう。



バランスの良い食事を心がけましょう

ご飯やパンなどの主食、お肉や魚のたんぱく源になるメインのおかずとなる主菜、野菜や芋などの副菜、汁物を組み合わせた食事を心がけましょう。特に人参、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜は、鉄、ビタミンA、ビタミンCが豊富ですので風邪の予防にもなり、感染への抵抗性や免疫力を強めることができます。シチューやグラタンなどに入れて食べても美味しいですね。



11月のクッキング活動

～焼き芋会～

10日に焼き芋会をしました。前日に穴を掘り、当日のお昼寝前にキッチンペーパーとアルミでくるんだ芋を投げ入れました。子どもたちは、「焼き芋♪焼き芋♪」と食べることをとても待ち遠しそうにしていた、午後のおやつで食べました。

～おにぎり作り～

ちゅうりっぷ組ではおにぎり作りをしました。鮭、昆布、ツナマヨ、梅の中から好きな具材を選んでおにぎり作りをしました。

～もちつき会～

18日にはもちつき会をしました。きな粉のお餅とみたらしのお餅を提供しました。

冬至について

22日(木)は冬至です。冬至は一年中で一番昼の時間が短い日で、この日に境に日が伸びていきます。昔から、この日には「ゆず湯」に入ったり、地方によって様々な食べ物を食べる習慣があります。江戸時代の中期頃には冬至にかぼちゃを食べると風邪予防に良い、といわれていたそうで「風邪除け」としてかぼちゃを食べて無病息災を祈るところが多いようです。

冬の旬の食材を紹介します

・ブロッコリー ・ごぼう ・せり
・こまつな ・まだら ・ぶり ・みずな
献立に取り入れている食材もあります。
ご家庭でも取り入れてみましょう。



今月のお弁当の日は、
14日(水)です。



見つらくてごめんなさい。ブログではカラーで見られます！！