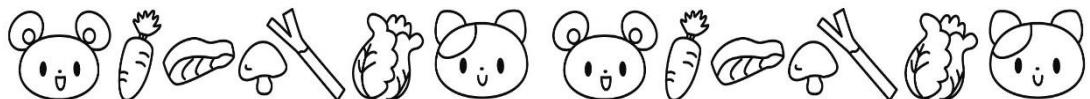


フジオひまわり保育園

寒い季節になってきました。子どもたちが外で遊ぶことは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいものです。

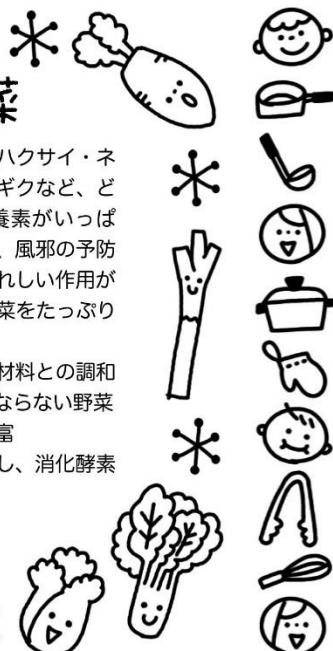
風邪の原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる季節には、抵抗力が弱まって、ウイルスが増殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、たんぱく質、脂肪、ビタミンC、ビタミンAの4つの栄養素をバランスよく摂取するようにしましょう！



### うれしい効能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シブンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊ではほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



### お月見団子を作りました！

白玉粉に水を加え、お月様へ供えるお団子を丸めて作り、三宝へ飾りました。おやつ時には、さつまいもを練り込んだお団子を食べてお月見を楽しみました。10月は他にも、お弁当作りやハロウィンなどの食育が盛りだくさんでした♪



### \* \* \* 今月の食育 \* \* \*

18日(水)…旬の食材 キノコおにぎり作り



食物繊維、ビタミンD、ミネラルを豊富に含んでおり、香り豊かなしめじ・えのき・まいたけを使用して、自分たちでおにぎりを作ります♪