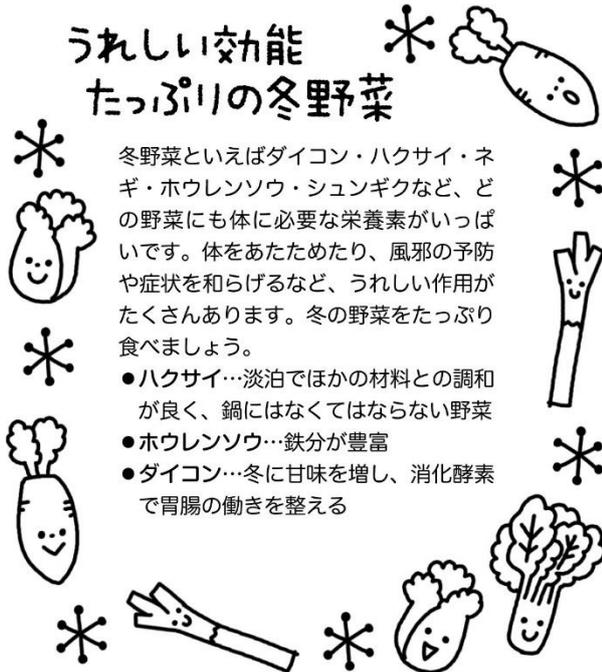


# 食育だより

みずき保育園  
2024年11月

冬の足音が聞こえ始めた11月。寒くなってくると気を付けたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症です。手洗い、うがいはもちろんですが、バランスの良い食事を心がけ、身体の内側から免疫力をアップしましょう。

## うれしい交能 たっぷりの冬野菜



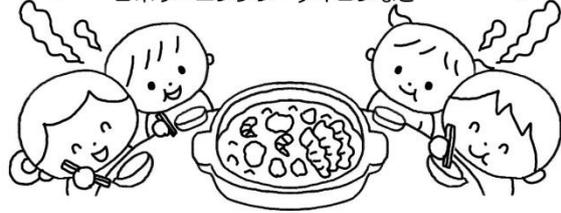
冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- 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

## 体をあたためて風邪予防

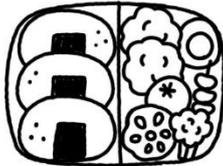
風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



## お弁当クッキング

11月20日にお弁当クッキングを行います。子どもたちはおにぎり作りに挑戦します。給食先生が作ってくれたおかずを自分でお弁当箱につめて、天気が良ければお外で食べたいと思います。いつものご飯もお弁当箱に詰めると、特別感がでて苦手食材も食べられちゃうかもしれません。



## 食事の正しい姿勢って？

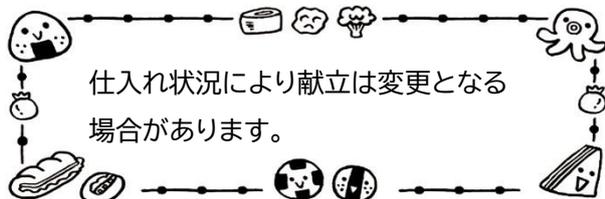
正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ  
じから下が自由に  
動かせる高さに



背中がくっつか  
ないようにクッション  
などを入れても

イスの高さは  
足の裏が床に  
しっかりとつ  
く位置に



仕入れ状況により献立は変更となる場合があります。