

食育だより

みずき保育園
2023年11月

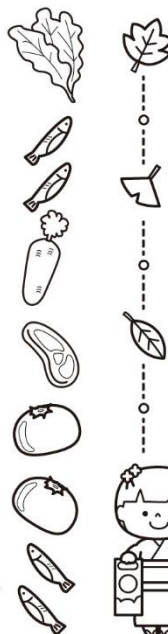


冬の足音が聞こえ始めた11月。寒くなってくると気をつけたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症です。手洗い・うがいはもちろんですが、バランスの良い食事を心がけ、体の内側から免疫力をアップしましょう！



ビタミンを摂取して 免疫力アップ！

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物の柿に多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。



七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。保育園でもちらし寿司やお祝いケーキで、みんなの成長をお祝いします。



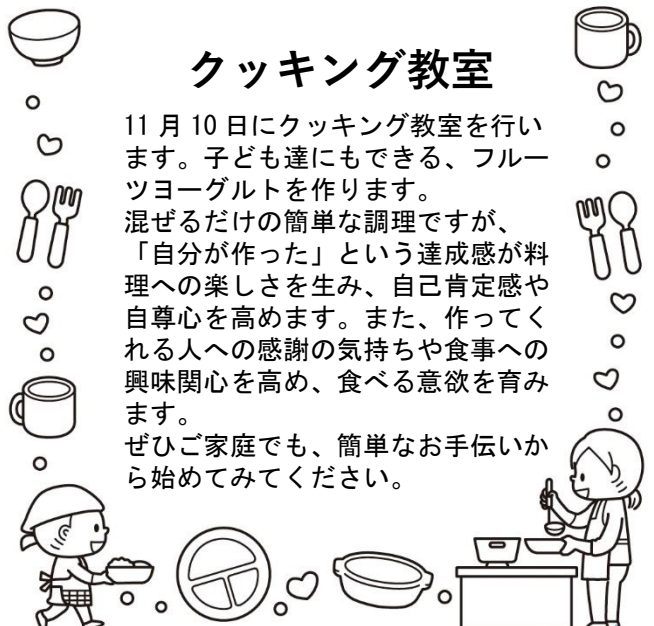
体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。



クッキング教室

11月10日にクッキング教室を行います。子ども達にもできる、フルーツヨーグルトを作ります。混ぜるだけの簡単な調理ですが、「自分が作った」という達成感が料理への楽しさを生み、自己肯定感や自尊心を高めます。また、作ってくれる人への感謝の気持ちや食事への興味関心を高め、食べる意欲を育みます。ぜひご家庭でも、簡単なお手伝いから始めてみてください。



※仕入れ状況により献立は変更となる場合があります。