



コスモスがきれいに咲き、遅い秋がやってきました。これから紅葉が美しくなります。楽しみです♪

朝晩の冷え込む日も増えてきました。体調を崩してしまうことも…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時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンAの四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

りんごを食べて医者いらず！

りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があるとされています。他にも動脈硬化・高血圧など生活習慣の予防や、腸の消化吸収を促して便秘を予防する作用もあります。ただし、体によいからと食べ過ぎは禁物。果物の糖分も、とり過ぎると肥満につながりますから、注意しましょう。

※ 保育園では、誤嚥防止のため、りんごを使用するときは、ペーストにしています。



朝の汁物で 体ポカポカ

寒くなってくると、大人も子どもも朝起きるのがつらくなります。そこで、朝食にスープやおみそ汁など温かい汁物を加えてみてはいかがでしょうか。温かい汁物は、夜の間冷えた体を温めてくれるのはもちろん、消化がよくておなかにやさしいというメリットも。朝の一杯で心身にエネルギーがいきわたります。

ろば組・ぞう組
でも行います

食育の取り組み

きりん組さんで「食事のマナー」についてのお話をしました。

・正しい姿勢で座る。テーブルとおなかの間は、こぶしひとつぶん。背中は真っ直ぐに。足は、しっかりと床につける。床につかない場合は、踏み台などで高さを調整する。

<メリット>

- ・消化・吸収力がアップする
- ・脳が活性化する
- ・満腹感が得られ、食べ過ぎ防止につながる
- ・あごが鍛えられて、瞬発力向上につながる
- ・食器の持ち方。親指が上、のこりの4本の指は茶碗の底を支える。
- ・箸の持ち方。別紙に掲載します。指の力がないと上手く持てないので、「洗濯バサミつまみ」や「ペットボトルのふた回し」でご家庭でも、指の運動はできます。



七五三は男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年の11月に成長と福運を神社で祈願する日本の伝統的な行事です。

保育園では、11月15日に千歳飴を持ち帰ります。小さいお友だちやアレルギー児さんは、ご家庭の方で原材料を確認の上、召し上がるかの判断をお願いします。

