

# いただきます 11月

2019. 11. 1発行 栄養士：西村 瑞保



木の葉も色づき、秋の深まりを感じられる季節となりましたね。風邪を引きやすい時期にもなります。生活リズムを整えて体調を崩さないようにしましょう。

10月のスポーツDAYでは、子どもたちが一生懸命走ったり、踊ったりする姿にとっても成長を感じました。みんな、とても輝いていましたね♪

11月1日(金)は、『ふるさとクッキング』を予定しています。いつも季節のお魚を届けてくださる有木鮮魚店さんに一日園長先生として来て頂き、魚の解体ショーや鹿児島島の食材を使ったクッキングを行いたいと思います！当日は、エプロン・三角巾の準備、爪のチェックをよろしくをお願いします。



## ❖ 食事前後のごあいさつできていますか？ 🍎



食事の前のあいさつは、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味が込められています。  
心から感謝して食事を始めましょう。



食事の後の「ごちそうさま」の“ちそう”は、漢字で“馳走”と書き、駆け走るという意味があります。  
食べ物には、食材を作る人、収穫する人、運搬する人、調理する人などたくさんの方が関わっています。そんな人たちの働きに感謝してあいさつをしましょう。

地震や台風の被害に遭われた方々の中には、水や食べ物を十分に得ることができず、大変な日々を過ごした方もいます。毎日食事がいただけることに感謝して食べましょう。

ふじヶ丘保育園

TEL : 099-244-1590 FAX:099-244-1517

子育てセンターはらっぱ

TEL : 099-244-1365

メールアドレス

harappa@joy.ocn.ne.jp

ホームページアドレス

http://www.fujiho.jp/

※食事のことでご意見・ご相談がありましたら、お気軽に上記までご連絡ください。



## ～ 風邪に負けない体をつくろう!! ～

風邪の予防には「**栄養**」「**休養**」「**保温**」の3つが大切です。食事や生活リズムに気をつけて丈夫な体を作りましょう！



### 「**栄養**」

- たんぱく質…寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。  
(たんぱく質を含む食品) 魚、大豆、卵、牛乳、肉
- ビタミンA…のどや鼻の粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。  
(ビタミンAを含む食品) 緑黄色野菜(にんじん・かぼちゃなど)、卵、レバー
- ビタミンC…寒さのストレスから体を守り、体のウイルスをやっつけてくれます。  
(ビタミンCを含む食品) トマト、みかん、さつまいも、ブロッコリー

### 「**休養**」

栄養を摂ったら、早めに就寝して体を休めてあげましょう。

### 「**保温**」

汗をかいたらすぐに拭くか、着替えをしましょう。  
そのままにしておくとも体を冷やしてしまう原因になります。



秋は、いろいろな食べ物が収穫されます。栄養たっぷりの旬の食材をたくさん食べて、風邪にかかりにくい丈夫な体を目指しましょう♪

