

いただきます



ふじヶ丘保育園 2023.11.1 発行

朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。季節の変わり目は風邪をひきやすくなります。衣服で調整したり、食事をしっかり摂って風邪に負けない丈夫な体で元気いっぱい遊びましょう！

ふるさとクッキング

日時：11月7日（火）

鹿児島県の食材を使ってクッキングを行います。“ふるさとの味”を楽しみたいと思います♪

エプロン・三角巾・マスクの準備、爪のチェックをお願いします。

旬の食材

さつまいも

食物繊維が豊富なさつまいも。腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。

園では、給食のみそ汁やサラダ、手作りおやつに取り入れています。

ふるさとクッキングでもさつまいもを使ったクッキングをする予定です♪

食欲の秋！ おいしい物がありすぎてちょっと食べ過ぎかも？

「少し肥満気味？」と感じたら、カウプ指数を用いて発育状態を確認。カウプ指数とは、 $\text{体重 (g)} \div \text{身長 (cm)} \times 10$ で示され、肥満の判定基準は年齢によって異なります。30 以上の場合、特定の食品や甘い菓子類などの「ばかり食べ」が続いているなら要注意。食生活の見直しが必要です。



☆おすすめのおやつ☆

砂糖を多く含んだ物やスナック菓子は消化吸収が速いため、体内で脂肪に変わりやすいのが難点…。吸収が緩やかで、ビタミン、ミネラル類もとれるおやつが理想です！

例えば…ふかしもち、果物、おにぎりなど♪乳製品を取り入れれば、カルシウムの補給にもなります！

※毎月の身体測定の結果は、コードモンに入力しています。ぜひご確認ください。