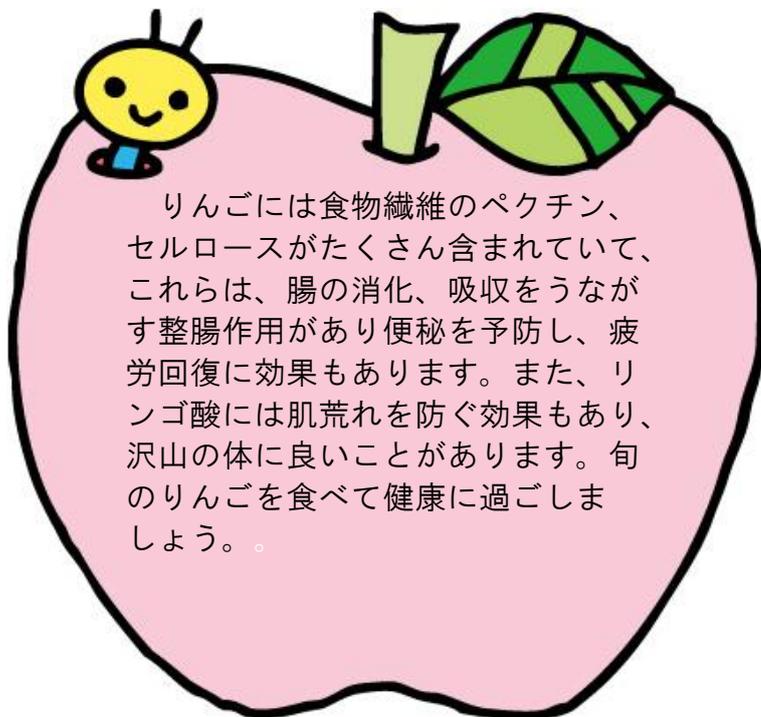




肌寒い日が増えました。これからの季節は風邪や感染症が流行りだす時期でもあります。健康に過ごすためにもりんごやさつまいもなどおいしい旬の食材を食べて、腸から元気にしていきましょう。

園での調理の工夫を紹介します

保育園では、マヨネーズで和える野菜サラダや和え物に食材にあう調味料の「りんご酢」や「しょうゆ」や「みそ」などを隠し味程度に入れておき、子どもにとって「食べやすい」「おいしい」料理になるように工夫しています。



りんごには食物繊維のペクチン、セルロースがたくさん含まれていて、これらは、腸の消化、吸収をうながす整腸作用があり便秘を予防し、疲労回復に効果もあります。また、リンゴ酸には肌荒れを防ぐ効果もあり、沢山の体に良いことがあります。旬のりんごを食べて健康に過ごしましょう。



23日は勤労感謝の日です

お米や野菜など私たちが口にする食べ物は農家の方が長い間、時間と手間をかけて作ったものです。子どもたちにも、食べ物を大切にする気持ちと感謝の気持ちが育ってほしいですね。

給食の時も、お皿やお茶碗に野菜やご飯を残さないように、きれいに食べるように頑張っている子どもたちです。

食事に集中しない時

食事と食事の間隔を開けてみましょう。空腹でない状態で食卓につくと、遊び食べやムラ食いの原因になります。また間食の与えすぎや運動不足も原因と考えられます。空腹で食卓に座れるように生活リズムを工夫しましょう。

