



城保育園 11月の食育だより

秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらうチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので、上手に取り入れて風邪予防も一緒に行いましょう。



かぜなどに負けない体づくりをしましょう



季節変わり目、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する時期になりました。風邪などから身を守るためのポイントです。

①**免疫力アップ**・・・バランスの良い食事をこころがける。米、魚介類、野菜、果物、乳製品をバランスよく食べることに加えて乳酸菌などのプロバイオティクスを摂取することにより腸を鍛えて免疫力を高めます。また十分な睡眠や適度な運動も大切です。

②**マスク・うがい・手洗い**・・・マスクは鼻や口からの感染を防ぎ、うがいはウィルスをお口から外に出します。手洗いはウィルスがついたものを触った手からの感染を防ぎます。



体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー**・・・鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品**・・・ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。