



あわただしい季節になりました。寒さも本格的になりはじめます。体調も崩しやすいので、栄養をしっかり体の中に取り入れて、生活リズムを整え、今年最後の月も元気に過ごしていきましょう。今月は「クリスマス」や「大晦日」などの行事があります。家族や親しい人達が集まり、鍋料理を囲んだり手作りパーティで楽しく過ごす身も心も温まりそうですね。



旬の食べ物

ほうれん草

ほうれん草の花言葉は「健康」「活力」です。寒くなるこれからの季節に必要な栄養素が豊富です。旬は11月～1月頃で、葉が肉厚で食味が良く1年の中で最も栄養価が高いものを味わえる時季になります。(鹿児島県産の出荷も多くなってきます。)

下ゆで(アクがでるので湯がきます)する際は、たっぷりの熱湯でサッと茹で、冷水に短時間さらすとビタミンcなどの流出を少量に抑えることができます。

色々な料理に合うので、健康と活力を支える強い味方になることでしょう。

保育園でも グラタンや和え物、味噌汁に鹿児島県産のほうれん草を取り入れる予定です。

★先月の食育☆

11月19日に、以上児(もも・うめ・ゆり組)さんと一緒に食育活動をしました。【食べ物は口の中に入った後どうなるのだろう】という題材で、パネルシアターを使って食べ物を食べてから、ウンコになるまでの道のりを一緒に見ていきました。

その後、ウンコが出ないときはどうしたらいいかを絵本を読んで学びました。5つの術を読んだのできちんと覚えられたか、ご家庭でも一緒に確認してみてください*

- ① **朝ごはんいただき術**・・・朝ごはんを食べるとお腹が動き出して便も動き出す
- ② **野菜で繊維の術**・・・野菜の繊維はお腹の中を掃除していい便の材料になる
- ③ **お水ゴックンの術**・・・水は便を程よい硬さにしてくれる
- ④ **体のびのびの術**・・・運動をするとお腹の力が強くなって便をどんどんねりあげる
- ⑤ **うんこタイムの術**・・・毎日早起きをしてトイレに行く時間を決めると便も出やすい

食生活の改善でアレルギーの改善を☆

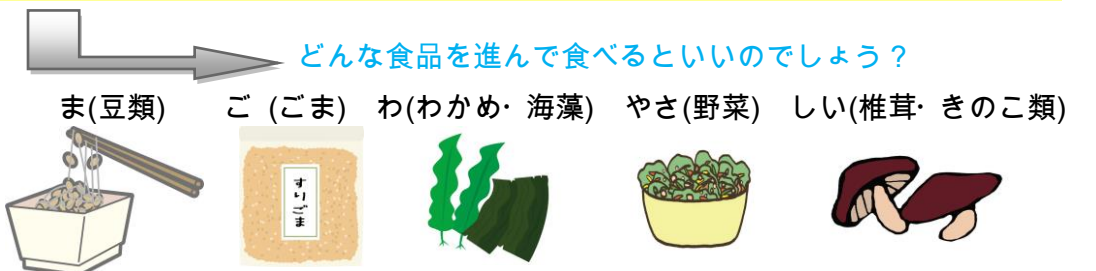
アトピー性皮膚炎とは、もともとアレルギーを起こしやすい体質の人や、皮膚のバリア機能が弱い人に多く見られる皮膚の炎症を伴う病気です。アトピー性皮膚炎の原因を食べ物の方から考えてみると多くの食品が関与していると考えられています。

～ 過剰に摂取しがちな食品 ～

- 牛乳** ① 便利でたくさん飲める
② 調理しないで飲める
③ 多く飲み過ぎると栄養バランスが崩れる
- 油・ピーナツ** カロリー源であるため
ビタミン・ミネラルの不足
ピーナツも油が多いので要注意
(ピーナツ→3歳未満は誤嚥の可能性があります)

- 肉類** たくさん食べるとアレルギー体質になりやすい → なぜ?
たんぱく質は体にとって異物になり抗原になるため、たくさん摂ると抗体が増加してアレルギーになりやすい

- 砂糖** 栄養的には単なるカロリー源でたんぱく質もビタミン・ミネラルもほとんど含んでいないため多く摂ると栄養バランスが崩れる



先月の人気メニュー

第1位

- ・八宝菜
- ・春雨サラダ



第2位

- ・魚のタルタルソースかけ
- ・柿なます
- ・さつま芋の味噌汁



第3位

- ・チキンクリームシチュー
- ・りんごサラダ

