

秋号



2024年10月1日
富良野市立虹いろ保育所
管理栄養士 葛西

山の紅葉が色付いてきれいになってきましたね。これからインフルエンザやかぜなどが流行ってきます。【外から帰った時・トイレの後・食事の前】には必ず手を洗う習慣をつけましょう！！

❀かぜに負けない体力づくり❀

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。かぜをひかないようにするためには、疲れのない体をつくるのが大切です。栄養をしっかりと体の中にとりいれて、生活リズムを整えましょう。



*体の芯から温まる食事を！

大根、かぶ、ねぎ…冬野菜は体をあたためます。

たんぱく質やビタミン類をバランスよく摂りましょう。

*十分な睡眠をとりましょう！

*よく遊びましょう！

～ハロウィンって何？～

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。

カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

10月31日(木)

保育所のおやつはかぼちゃパイです☆

🌸免疫を高める食事🌸

・たんぱく質

(肉・魚・大豆製品・鶏卵など)

免疫細胞を活性化させる働きがあります。

・ビタミン類

(野菜・果物・ナッツ類など)

抗酸化作用により免疫低下を予防します。

・発酵食品

(みそ・納豆・キムチ・ヨーグルトなど)

腸内環境を整えることによって免疫があがります。

保育所の給食紹介のホームページは右記のQRコードからお進み下さい。



～楽しく食べる子どもに～

