

10月

## きりうしょくだより

青い鳥保育園



## 今シーズンの健康ポイント

- ① 冬モードに向けてスマーズなセカンドヘルス
- 寒くなってくると、体は気温の低下に反応して熱を獲得するように、また熱を喪失しないようにはたらくようになります。以下のことを気をつけ、寒さに負けない体づくりをしてみよう。

## ① 体が気温の変化を感じましょう。

寒いからとあたたかくとこころにこもらない。  
外で元気に遊びましょう。

## ② ゆったりと湯舟台につかって体を温めましょう。

心身ともにリラックス。

## ③ 食事に旬の野菜を取り込んで。

秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜など、  
体を温め、やわらかくおいしい野菜がたくさん出でます。  
しっかり食べて、元気に遊びためのエネルギー源にしましよう。



## おいしい秋の味覚

収穫の秋、秋の味覚

かまぼこ



さんま

さば

ごぼう

さつまいも

まつたけ

- 魚 ... DHAもたっぷり入っています。  
ただし、内臓は汚染物質がたまるごとに避けた方が◎

- 野菜 ... 根、こものがたんぱくあります。  
大根は辛さがぬけて甘みを増します。  
さといも、さつまいももおいしくなります。

- 果物 ... リンゴ、みかん、柿、栗など ◎



## ～レシピ紹介～

## のっぺいけ

## 【作り方】

- ① だいこん、にんじんはいちょう切り。  
・生しいたけは、3~4等分にして薄く切る。  
・長ねぎは小口切りにする。  
・里いもはいちょう切りにし、塩少々でもんでぬめりをとておく。  
・いんげんは斜め小口切りにする。  
②だしをとり、かたい野菜から煮、調味して水溶き片切り粉を回し入れ仕上げる。



## ✿ 生活習慣病にならないために✿

- おやつは時間を決めて、1日1回 午後に食べましょう
- 外遊びをしましょう。
- 3度の食事を決めた時間にとりましょう。
- 加工食品の食べすぎには気をつけましょう。