

# お料理室だより

バンビーノハウス保育園

汗ばむ程の秋晴れが続いていましたが、急激な気温の低下に驚きますね。こういった季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。寒い日には体を温める根菜類などを食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える冬を乗り切りましょう👍

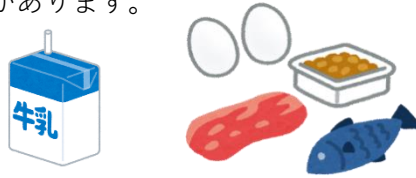
## 風邪を予防しよう！

朝夕と日中の気温の変化が大きくなり、風邪をひくなど体調を崩してしまいがちです。風邪を予防するためには、ウイルス等を体内に持ち込まないためのうがいや手洗い、そして体力を維持し、免疫力を高めるための十分な休養と栄養バランスのとれた食事が大切になります。

### 風邪の予防に効果が期待できる栄養

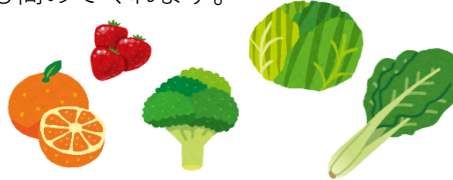
#### たんぱく質

たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、けがや病気に対する抵抗や、治癒力を高める働きがあります。



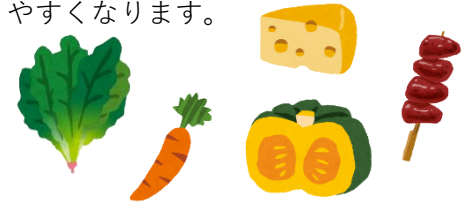
#### ビタミンC

ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないための必要な栄養素です。また、風邪のウイルスに対する免疫力も高めてくれます。



#### ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。不足すると、粘膜が弱くなり、風邪をひきやすくなります。



- ① 睡眠をしっかり取る
- ② 生活リズムを整える
- ③ 室内を乾燥させない



主食、主菜、副菜のそろった食事に、風邪の予防に効果が期待できる栄養素を含んだ食材を意識して使いましょう。

### 旬のものを食べよう！

旬とは、それぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して値段も安く手に入ることが多いのでたくさん頂きましょう😊

#### 11月旬の食材

(きのこ類、さつまいも、かぶ、大根、ごぼう、みかんなど)

園では、食事の時間以外にも、食材を見たり、触ったりしています。野菜や果物の香りや感触などを感じ、食材への興味、関心を広げます。



### 11月の食育・クッキング

- 1日(金) 「白菜ちぎり」
- 15日(金) ミニクッキング  
「ブロッコリーおかか和え🍴」
- 18日(月) 「里芋に触れよう」
- 20日(水) 「かぶに触れよう」
- 25日(月) ミニクッキング  
「小松菜おかか和え」

