2024 年 11 月 29 日（金）

スプリングハウス保育園

日中は暖かい日もありますが、日に日に寒さが増し空気が冷たく感じられるようになってきました。早いもので、今年も残り１カ月となりました。この１年元気に過ごせましたか？これからクリスマス、年末年始といった楽しい行事が続きます。生活リズムをしっかり整えて体調を崩さないように心がけましょう。手洗い、うがいはもちろんですが、体を温める食べ物（根菜類など）を食べ、風邪などのウイルスに負けない丈夫な体を作り、元気に過ごしましょう。

冬野菜を食べて風邪予防をしよう！

冬から早春にかけて収穫される野菜は、寒い気候に耐えて甘みやうま味を蓄えます。旬を迎えた冬野菜は、他の栄養が豊富になるうえ、体を温めることもできるので、風邪予防にも効果的です。給食の献立にもたくさん冬野菜を取り入れていますよ😉

ブロッコリー

カロテンやビタミンＣ・鉄が多く含まれています。茎にも栄養分が豊富なのでなるべく捨てずに食べましょう。

大根

ビタミンＣが多く含まれています。食べ物の消化を助ける働きもあります。

葉にはカロテンやカルシウムなどがたっぷり含まれているので、炒めるなどして食べましょう。

ねぎ

体を温めてくれるので、風邪の予防にも効果的です。

白い部分は鍋物や汁物に、緑色の部分は少しかためなので細かく刻んで調理すると良いです。

ごぼう

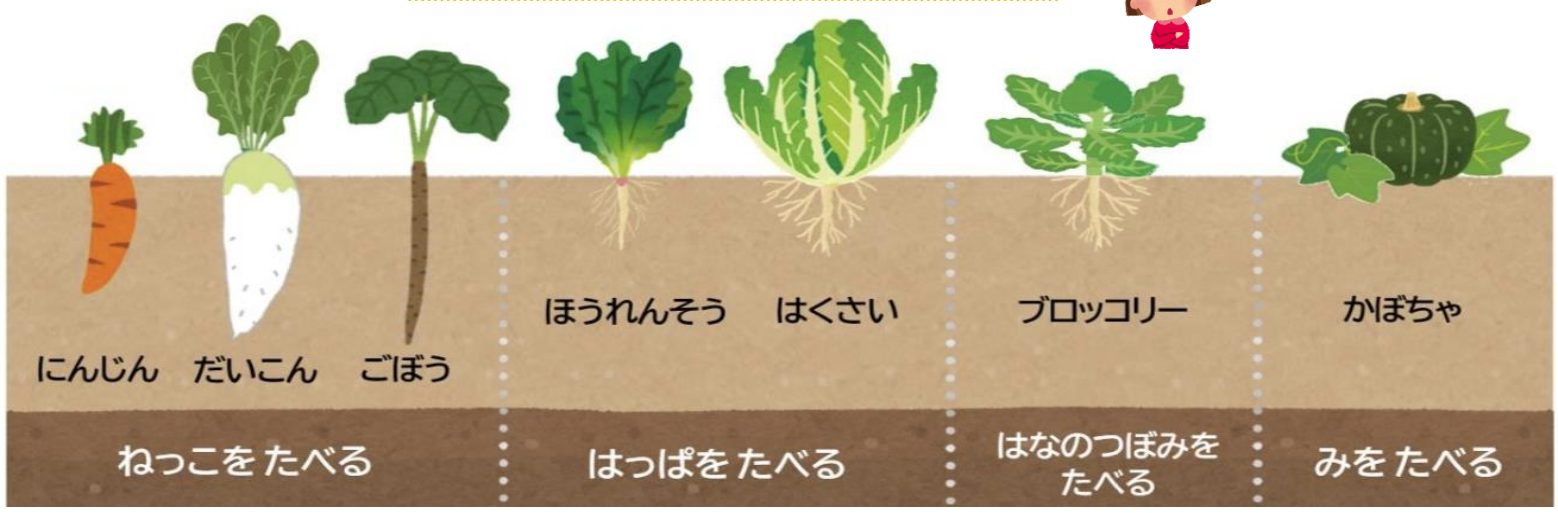
食物繊維の量が野菜の中でも群を抜いて多いです。皮にもたっぷり含まれているので、むかずにたわしでこすり洗いしたり、包丁の背でこそげとるのがおすすめです。

白菜

ビタミンＣや食物繊維が多く含まれています。

加熱するとかさが減るので鍋料理などにするとたくさん食べられます。

野菜のどの部分を食べている？？？



11 月食育の様子

みんなで食べると
おいしいね♪

みかんやきのこに
里芋とたくさん秋を
感じる事が
出来ました🍄