ぱくぱくだより

ナーサリーにじいろ♡まむ　令和７年１１月１日発行　No.４３

昼夜の寒暖の差が大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。11 月は様々な野菜の旨味や栄養が増すので旬の野菜を使って寒さに負けない体作りをしましょう。

＜＜効能たっぷりの冬野菜＞＞

冬野菜には体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげる体に必要な栄養素がいっぱいです。

① 大根⇒冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える
② 白菜⇒食物繊維が豊富で腸の働きを活発にする
③ ネギ⇒体を温める効果やビタミン・カルシウムが豊富で疲労回復につながる
④ ほうれん草⇒食物繊維が豊富で腸の働きを活発にする
⑤ 春菊⇒鉄分が豊富で、貧血予防・骨粗しょう症の予防に効果

＜＜体をあたためて風邪予防＞＞

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、体を温めることが大切！ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります

・体を温めるメニュー

鍋、おでん、うどん、スープ、シチュー、グラタン、雑炊など

・体を温める食品

ネギ、にら、たまねぎ、生姜、ニンニク、かぼちゃ、大根など

食事の時の正しい姿勢

食事の時は、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

〇背筋をまっすぐ伸ばす。
〇テーブルにひじをつけない。
〇食器を手に持つ。
〇両足を床につける。
〇テーブルとお腹の間はこぶし一つ分あける。

「新嘗祭」

11 月 23 日は、勤労感謝の日とされる前は新米などの収穫に感謝するお祭りで「新嘗祭」という祭日でした。お米を作る人、運ぶ人、調理する人など様々な勤労に思いをはせ、美味しいご飯を食べられることに感謝しながらいただきましょう。

＜＜11月の食育集会＞＞

今月の食育集会では、５月に植えたさつま芋掘りを行います。水やりをしたり、つるが伸びるとすごい！と興味を持ちながら観察をしてきました。当日は、土の感触、匂いを感じながら収穫しおいしくいただきます。