

食べもの通信

平成29年11月
発心保育園

秋の味覚の代表「さつまいも」は、ケーキや和菓子、焼酎などに使われています。他の芋に比べ水分が少なく、食物繊維、熱に強いビタミンC、カルシウムなどを含み、タンパク質や脂質は少ない低エネルギーの食品です。最近では、色々な品種が出てきているので料理に利用してみたい食品ですね。

うらら農園のいま・・・ 冬野菜（小松菜、チンゲン菜、かぶ）の収穫 始まりました。



大きくなったカブから収穫



晩白柚がなり過ぎて剪定しました



赤そら豆の種を蒔きました。

11月9日のおいもパーティー

みんな大好きさつまいも！でクッキング

うめの部屋の仲間が2グループに分かれてクッキングをしました。それぞれができることを分担して美味しいお芋のお菓子を作ってくれました。お芋パイ、芋かりんとう、芋きんつばです。



お芋をつぶす、伸ばす、切る、包む・・・作るものによって作業工程が違います。さつまいもでいろんなお菓子ができることを知り、自分たちの手で作り、みんなに美味しく食べてもらったことは、子どもたちにとって貴重な経験となりました。

風邪が流行する季節！

風邪予防にバランスの良い食事！

ウイルスに対する抵抗力や免疫力を高めるビタミン、ミネラルを十分にとりバランスのよい食事を心がけることも大切です。

ビタミンA・・・のどや鼻の粘膜を保護します。

ほうれん草、人参、カボチャなどの緑黄色野菜、卵、チーズ生乳等に含まれます。

ビタミンC・・・ウイルスに対する免疫力を高めます。

いちご、柿、みかん等の柑橘類の果物、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいもの芋類に含まれます。

体の芯から温まる食事をしよう！

大根、カブ、ねぎ・・・冬野菜は体を温めます。タンパク質やビタミン類等バランスよく摂りましょう。食事も大切ですが、手洗い、うがいをするのが重要です。他に部屋の換気をこまめにして、湿度にも気を配りましょう。それと十分な睡眠をとって体を休めましょう。