

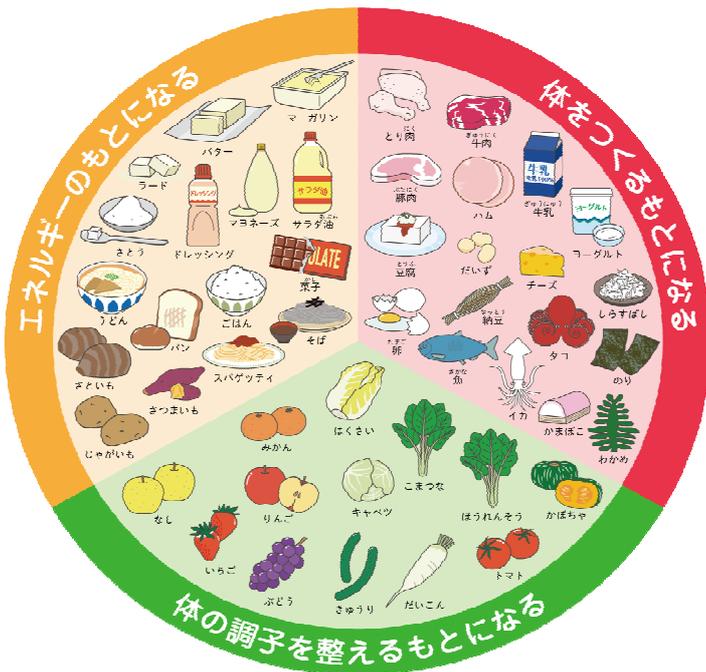
# 11月



みちのこ保育園

朝晩の冷え込みが強く空気も乾燥してくるこの季節は風邪もひきやすくなります。温かい物や冬野菜のおいしい季節、給食でも体の温まるメニューが少しずつ増えて来ます。寒い日には体を温める野菜（根菜類）を食べ、睡眠を十分に摂り寒さに負けない体で、元気に登園しましょう。

## 【三色食品群】



保育園のみんなに三色食品群についてお話をしました☆  
玄関のところに設置してあるボードを見たことがあるかみんなに聞いてみたところ、知っている子が沢山いてびっくりしました！  
毎日、お給食で使用した食材を体の中での働き別に分類しているので、ぜひお子さんと楽しくお話してみてください♪



## うれしい交能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

## 柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。

