



食育だより

さつまいぶ掘り

10月17日(火)に、らいおん組(年長さん)はさつまいぶ掘りに行ってきました！
たくさん収穫でき、子ども達は大喜びでした！



収穫したさつまいぶで、11/1(火)にクッキングをします！
午後おやつにみんなで食べます！
お楽しみに…(^_-)☆



今回収穫したさつまいぶは『シルクスイート』という品種です。
スイーツのような甘さと滑らかな舌触りが特徴です！



風邪など“感染症”に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう！

て あら みなお
手洗いを完直そう！

しんがた りゅうこう て あら しゅうかんか おも
新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、
ざつ ていぬい あら こころ
ついつい雑になっていませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

ゆびさき おや ゆび つ ね
**指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに！**

あわ よこ のこ
**泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。**

すいぶん
**水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。**

感染症予防に「ビタミンACE」を！



かんせんしょう よ ぼう
感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。
えいよう よい しょくじ きほん こうさん か さよう エー シー イー ひく しよくひん と い
栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
こうさん か さよう めんえききこう てい か ひ お かつせいさんそ はっせい はたら おさ さよう
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA

いろ こ やさい
**色の濃い野菜、レバー、ウナギ
に多く含まれる**

ほうれん草 にんじん かぼちゃ
レバー ウナギ

ビタミンC

やさしい くだもの るい おお ふく
野菜、果物、いも類に多く含まれる

ブロッコリー いちご あか 赤ピーマン
かき柿 キウイフルーツ ジャがいも

ビタミンE

いろ こ やさい しゅじついろ ぎょかいいろ
**色の濃い野菜、種実類、魚介類、
植物油に多く含まれる**

アーモンド かぼちゃ ひまわり油
モロヘイヤ トラウトサーモン