



2022年11月
 はあと保育園中央
 〒753-0813
 山口市神田町4-22
 TEL
 083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
 topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
 園長 路 英朗

朝晩の冷え込みが一層厳しくなってきました。秋も本番。体調管理に気を付けて、寒さに負けない身体づくりをしましょう。

また、秋といえば収穫の秋です。旬の食べ物は、そうでないものに比べて栄養価が高いと言われています。さつまいも、きのこ、栗、など是非秋の味覚をご家庭でも味わってみて下さい。11月のおやつでは、きのこを沢山使った「きのこおにぎり」を予定しているので、秋を感じながら皆で楽しく食べましょう！

食事で免疫力・体力アップ！！

- 免疫力アップ食材
 - ①ビタミン・ミネラルの多い食材
緑黄色野菜や果物など
 - ②発酵食品
納豆、味噌、ヨーグルト、乳酸菌飲料など
 - 体力アップのために！
 毎食、主食と主菜副菜を揃え、1日の中で乳製品と果物をプラスしましょう。ごはんやパンだけなど単品で摂るよりも、おかずと合わせて摂ると栄養素の吸収が高まり、体力アップにつながります。
- ※免疫力や体力を上げる為には十分な睡眠も大事です。早く起きる習慣をつけ、早く眠れる仕組み作りをしましょう。

くサツマイモ

サツマイモはヒルガオ科の植物の肥大した根の部分で9月～11月頃に旬を迎えます。主成分は、でんぷんなどの糖類。イモ類の中で最も食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える効果や生活習慣病予防にも効果が期待できる野菜です。さらに美肌に欠かせないビタミンCやビタミンB1・B2も豊富に含まれています。

体を温めよう！！！！

免疫力は体温が下がると低下するので、免疫力を維持するためにも身体を温めましょう！

～体を温める食材～
 ねぎ・ニラ・玉ねぎ・しょうが
 にんにく・かぼちゃ・ごぼう
 にんじん・大根など

お知らせ

19日(土)：発表会の日
 ※お弁当とおやつの持参をお願いします。

25日(金)：お誕生日会

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

