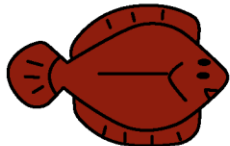
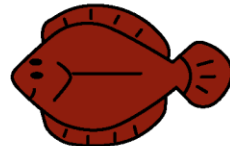




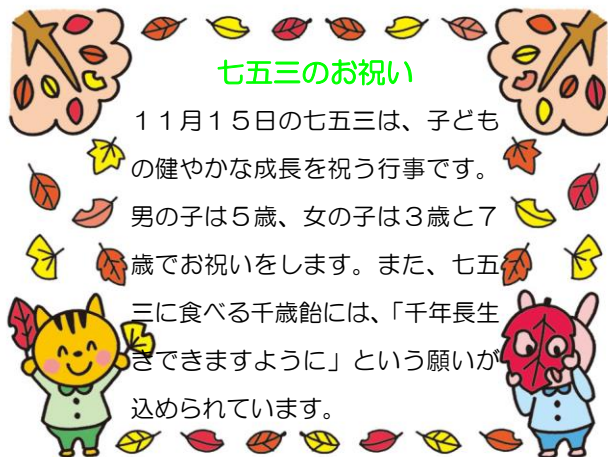
寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気を付けてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミン C、ビタミン A の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。



左ヒラメと右カレイ



ヒラメの仲間の「寒^{しゅん}ヒラメ」が旬です。「左ヒラメで右カレイ」と言われるように、一般に頭を上にして黒皮の方から見たとき、目が右にくるのが「カレイ」、左にくるのが「ヒラメ」です。ヒラメは白身魚の中でも低脂肪で、ダイエット効果もあります。また、ひれのつけ根の「えんがわ」は、コラーゲンをたっぷり含んでいて、シミ・ソバカス予防に効果的だと言われています。



七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。

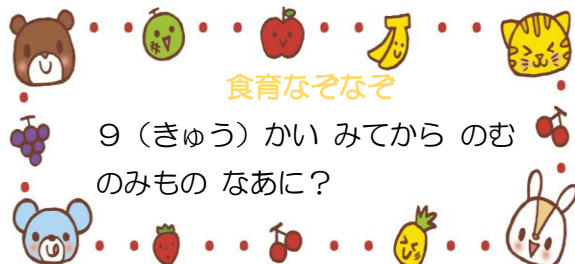
男の子は5歳、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。また、七五

三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められています。



お知らせ

11月14日はお弁当です。



食育なぞなぞ

9 (きゅう) かい みてから のむのみもの なあに？

答え：ミルク



★ はしのつかいかた ★

1

えんぴつのようにはしを1ぼんもつ

2

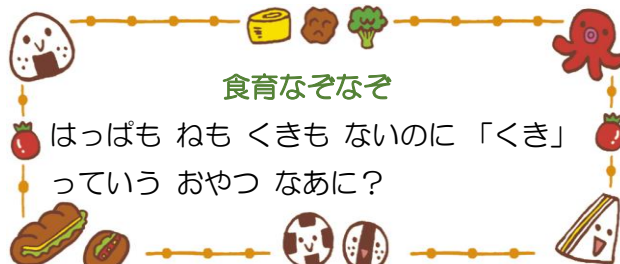
もう1ぼんのはしをおやゆびのつけねとくすりゆびではさむ

3

うえのはしだけをうこかす



「持ちやすくつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が、子どものおはし選びのポイントになります。おはしの長さの目安としては、「親指とひとさし指の先を広げた 1.5 倍くらい」



食育なぞなぞ

はっぱも ねも くきも ないのに「くき」という おやつ なあに？

答え：クッキー