



寒い季節になってきました。『こどもは風の子』といって外で遊ばせることは望ましいですが、体調管理には気をつけてあげたいですね。気温や湿度が低くなる時期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。風邪を引かないためにも、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

風邪を予防するにはどんな食事がいいの？

☆4つの栄養素がポイント☆



1. たんぱく質をとりましょう。

血や筋肉を作るもととなり、体をあたためます。

◆肉・魚・大豆など・・・



2. 脂質をとりましょう。

体温をのがさず、代謝をあげます。

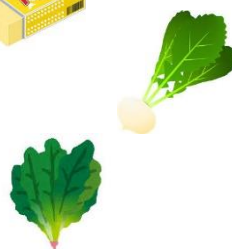
◆油・バターなど・・・



3. ビタミンCをとりましょう。

寒さやウイルスへの抵抗力を高めます。

◆ほうれん草・かぶなど・・・



4. ビタミンAをとりましょう。

口・鼻・のどの粘膜を健康に保ちます。

◆南瓜・人参など・・・



本格的な冬に備え、バランスのよい食事で体の調子を整えて過ごしましょう！！

『勤労感謝の日』の由来、知っていますか？

11月23日は勤労感謝の日で、祝日ですね。

なんとなく、働く人に感謝をする日なのかな？と思いますよね。

内閣府から発表されている、「国民の祝日について」には、

『勤労をたつとび、生産を祝い、国民がたがい感謝しあう日』とあります。

一方的に感謝をする日ではなく、『お互いに感謝しあう日』なのですね。

勤労感謝の日はもともと、農作物の収穫を祝う『新嘗祭（にいなめさい）』という祭日でした。

昔は食べ物が出来たときにお祝いをして、働いて食べ物を作る人に感謝をしていました。

その後、直接食べ物を作っていなくても、いろいろなところで働く人がいて、働く人々のおかげでみんな生活できている、働くみんなにありがとうの気持ちを伝えよう、ということで「勤労感謝の日」になりました。

他にも祝日には色々な由来があります。ご家庭でお子さんと今日はどんな祝日なのか、お話ししてみるのも面白いですね！



～珍しいきのこ～

色や形が珍しいきのこをご紹介します。知っているきのこはありますか？



朱鷺色ひらたけ
(ときいろひらたけ)



山伏茸



たもぎ茸

見た目が個性的なきのこたち。お子さんと一緒にきのこさきをしてもらいましょう。軽くソテーして、味の食べくらべもおすすです。朱鷺色ひらたけはスープにすると、きれいなピンク色になります。旬の食材を囲んで秋を満喫してみましよう。

