



2024 年度 11 月 1 日 発行
社会福祉法人 尚徳福祉会
保育園 与那原ベアーズ 1
栄養士

朝・晩の冷え込みなど、これから一日の気温変化が大きくなってきます。大人以上に動き回る子どものこと、寒い日でも遊んだあとは汗びっしょり…ということも。汗が冷えて体調を崩すこともあるので、衣類の脱ぎ着をこまめにして体温の調節をしてください。

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋と楽しみの多い季節となります。規則正しい食生活で冬に備えましょう。

体調が悪い時の食事

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。体調が悪い時は胃も腸も疲れています。どんなに栄養のあるものでも、疲れた胃には重すぎる料理もあります。体調を考え食べる物にも気を付けてみると良いでしょう。

☆おなかをこわした時

消化の良いものが一番良いです。食物繊維の少ない、やわらかいものを中心にしてみましょう。お肉はおなかの負担になるので控えると良いでしょう。

☆熱がある時

熱があると汗をかき、体の水分が失われ、ビタミンの消耗が激しくなります。野菜スープやみそ汁、飲み物で水分を補い野菜や果物のビタミンをプラスしましょう。

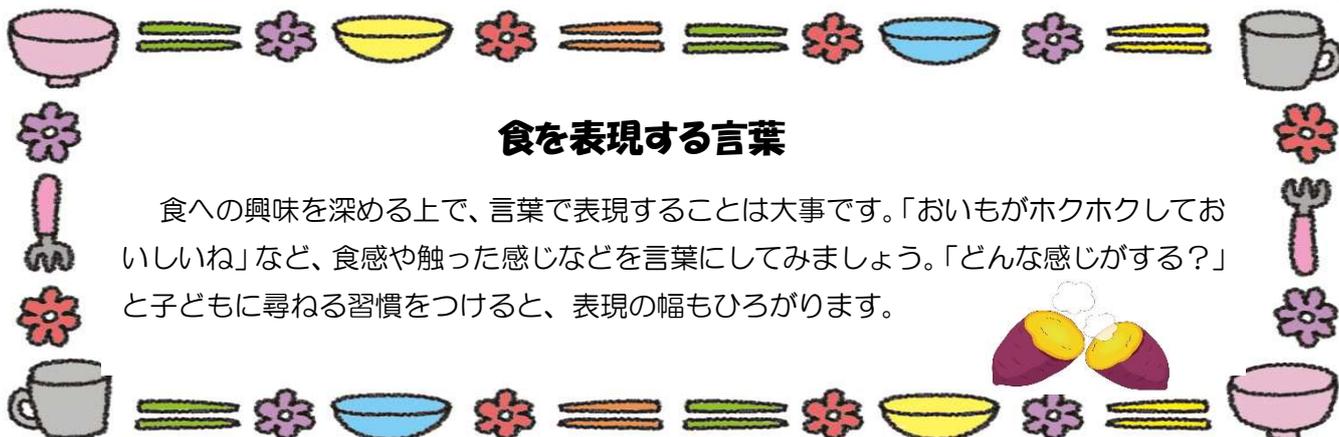
11 月 24 日は和食の日です。

いい にほんしょく
11 月 2 4 日という語呂合わせから
いわれているそうです。
ごはんに汁ものに 3 つの
おかずの 一汁三菜を
是非目指してみましよう。



あぶらのとりすぎに注意を！

脂肪のとりすぎは、高脂血症や動脈硬化につながります。もちろん肥満の原因にもなるので気をつけたいですね。大きなハンバーガー（1 個）やポテトチップス（1 袋）などは、脂肪が 35g（サラダ油大さじ 3 杯分）も入っています。子どもが好きだからといって、たべさせすぎないようにしましょう。



食を表現する言葉

食への興味を深める上で、言葉で表現することは大事です。「おいもがホクホクしておいしいね」など、食感や触った感じなどを言葉にしてみましょう。「どんな感じがする？」と子どもに尋ねる習慣をつけると、表現の幅もひろがります。

