

朝晩の冷え込みも増し、木の葉も色づき始めて秋も深まってきました。
様々な感染症が流行する時期です。予防のためにも寒さに負けない食事と規則正しい生活をして
これからの季節に備えましょう！

風邪をひかない食事

風邪を予防するために寒さに負けない食事を摂りましょう！

★温かい食事

寒い日には、温かい食べ物で体を温めましょう。

★根菜たっぷりの食事

大根や人参、牛蒡等の根菜類には、体を温める働きがあります。鍋や煮物にすると沢山摂れます。

★ビタミンAたっぷりの食事

ビタミンAは、ウイルスなどが侵入しやすい鼻や喉の粘膜を強くする働きがあります。

小松菜、ほうれん草、ニラ、青梗菜、ブロッコリー、大根やかぶの葉っぱなどに多く含まれています。

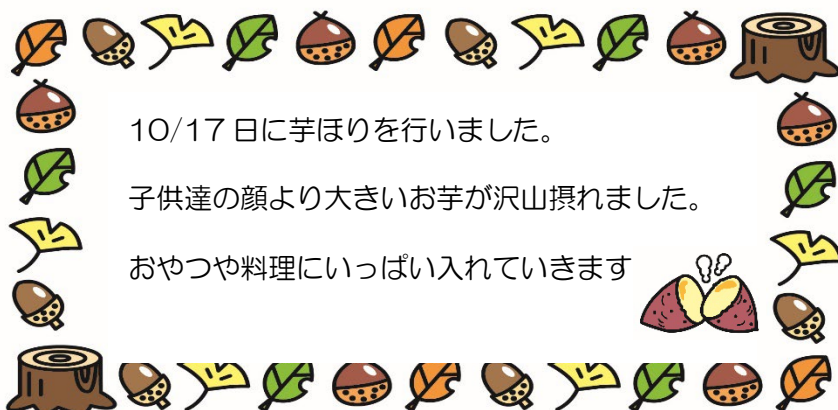
★きのこで免疫力UP

きのこに含まれるビタミンDは、免疫細胞の働きを活性化させるため、ウイルスの増殖を押さえる効果があります。食事の中に取り入れることで、免疫力が高まります。

★食後には果物を

みかんや柿、キウイ等に含まれるビタミンCは体の免疫力を強くする働きがあります。

※秋に旬の食べ物には風邪を予防してくれるビタミンCやAを多く含まれています。積極的に
献立にも取り入れていきます😊



10/17日に芋ほりを行いました。

子供達の顔より大きいお芋が沢山摂れました。

おやつや料理にいっぱい入れていきます



運動会 メダルクッキー



ハロウィン オバケクッキー

