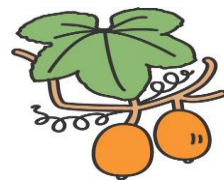




文殊乳児保育園
10月号



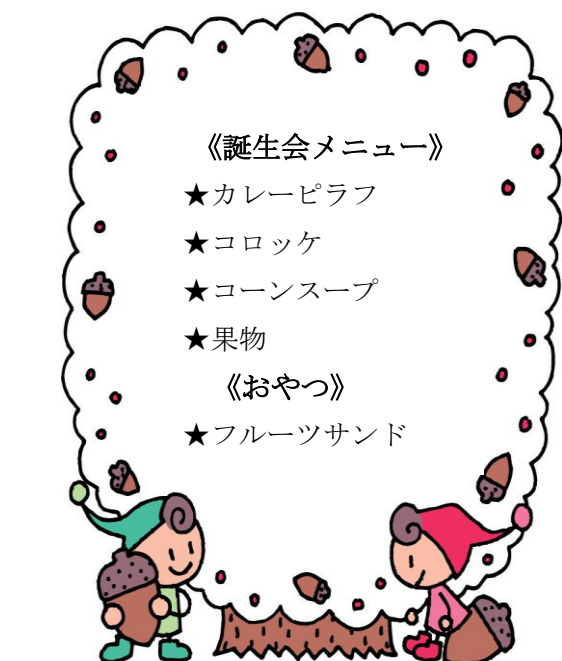
朝夕の風も肌寒くなり 秋も深まり活動しやすい季節になります。園庭では元気に走りまわり子供たちは、運動会に向けて頑張っています。しかしその反面、夏の疲れが出やすい時期なので、十分な栄養と休養を心がけてあげてください。



朝ごはんを食べるとこんなにいいことがあるよ

- ① 脳のエネルギー源に・・・脳のエネルギー源はブドウ糖。脳は寝ている間にもエネルギーを使っているので、朝ご飯でエネルギーを補わないと、不足して活発に働きません。
- ② 体の活性化・・・いろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。
- ③ 快便効果・・・朝ご飯を食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。
- ④ 肥満防止・・・昼にお腹がすいてたくさん食べてしまうと完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。
- ⑤ 生活習慣病を予防します。

気温が下がると朝のめざめが遅くなり朝ごはんを食べずに登園する事がみうけられるのではないのでしょうか。しっかりたべて登園しましょう。



お弁当の日・・・7日、24日です。

冬野菜の種を運動会後に撒く予定になっています。収穫を楽しみに種をまいてくれる

と思いますが、寒さの中で育つ冬野菜は甘みも増し、美味しいのでいっぱい食べてくれることを期待しています。

《大根》

脂肪やたんぱく質などを分解する消化酵素があり、肉や魚と一緒に食べると効果的です。葉はカロチン、ビタミンC、カルシウム、鉄などを豊富に含むので、是非捨てずに使いたいものです。また、皮もきんぴらにしたりとほとんど捨てることはありません。

《ブロッコリー》

輸入物もあり一年中出回りますが、冬から春にかけて多く出回ります。カロチン豊富な緑黄色野菜でビタミンB・C、鉄分、カルシウムを多く含んでいます。

