

令和2年11月号 アルタベビー保育園

日が沈むのが日に日に早くなり風が冷たく、冬の気配を感じ始めました

朝・晩の冷え込みが激しくなってきたので風邪を引かないように体調管理に気を付けましょう。 気温や湿 度が低くなる時期には呼吸器・粘膜の抵抗力が弱まり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、たんぱく質、脂質、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。

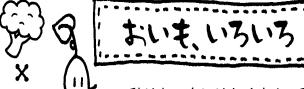


## かぜの予防食

かぜ予防には、湿度を保ち、 のどを保護するのが効果的で す。うがい・手洗いの徹底、 食事にも気をつけてあげたい ものです。

野菜は温野菜にすることで たくさんの量を食べられま

す。またカキは牛乳と同じ くらい栄養があります。



秋はおいもにはたくさんの種類 があります。おいもの栄養分の 主成分はでんぷん。体内で分解 されてはさつま芋や里芋の収穫 時期でぶどう糖になり、エネル ギー源になります。でんぷんに はいも類のビタミンCを熱から 守る効果もあります。











今月のレシピ~さつまいもとりんごの甘煮



りんご63g

1さつまいもとりんごをイチョウ切りにする。

バター2. 1g

2、鍋にバターを入れてりんごを炒める。

さつまいも84g

3、2にさつまいも、砂糖、干しぶどう、少量の水を加えて煮る

干しぶどう 6.3

砂糖6.3g