



金沢愛児園 2020年11月号

秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は効能もさまざまです。離乳期から食べられるものもあるので、上手に取り入れて風邪予防も一緒に行いましょう。

## 11月5日にさつまいもの収穫をします！

園庭の畑のさつまいももうすぐ収穫です。そこで、親子で楽しんで作れるさつまいもレシピを紹介します。

### ～さつまいもようかん～

(こども2人・大人2人分)

- ・さつまいも 200g
- ・水 150cc
- ・粉寒天 2.2g
- ・砂糖 20g
- ・塩少々



- 1 さつまいもはゆでてマッシャーでつぶす。
- 2 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜる。
- 3 弱火にして煮立ってから1～2分したら砂糖、塩少々、さつまいもを加えて混ぜながら煮詰める。
- 4 混ぜたときに鍋底が見えるくらいになったら火を止める。
- 5 湯気がおさまるまで混ぜながら冷まし、ラップを敷いた容器に入れて固める。
- 6 食べやすい大きさに切り分ける。

## ～11月8日は「いい歯の日」～

11月は、ちゅうりっぷ・もも・さくら組の各クラスで「歯に良い食べ物集会」を行い、子どもたちに歯に良い食べ物やよく噛むことの大切さのお話を伝える予定です。食事をするとときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？

噛むことは食べ物を噛みくただけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防 ② 集中力・記憶力アップ ③ むし歯予防 ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに

飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」

「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、

よく噛む習慣をつけましょう。



## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- ・身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- ・身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



## 子どもの成長を祝う

### 七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。