

食育ひろば

11月に入り、朝夕の冷え込みがきびしくなってきました。季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。外から帰った時、食事の前には必ず手洗いとうがいを行いましょう。また、風邪の予防には、バランスの良い食事、適度な運動、しっかり睡眠をとること、そして服装に気をつけることも大切です。



ビタミンAとビタミンCを多く摂るには・・・

皮ごと調理しましょう！

秋に摂れる野菜や果物にはビタミンAとビタミンCを含むもののがたくさんあります。

野菜の皮には実以上のカロテン(ビタミンA)が含まれていることもありますので、しっかり洗って皮ごと調理しましょう。

また、皮ごと調理するとビタミンCの損失を最小限にできます。

ビタミンAが多く含まれる食べ物

人参・春菊・チンゲン菜・柿・みかん

ビタミンCが多く含まれる食べ物

レモン・ブロッコリー・柿・カリフラワー・レモン

ビタミンAとビタミンCが多い他の食べ物で、丈夫な体をつくりましょう

おりがみで「かき回」をつくってみよう！！

しっかりあってさいごに ぶーっとふくらませてね

(原案/内山興正)

力キのかみと、はっぱのかみと、2まいよういします

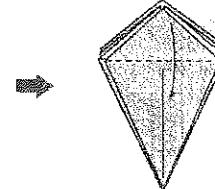
- ① 4つあるひだに
おりせんをつけて、
ひらいて、つぶす

「しかくおり」から
はじめます

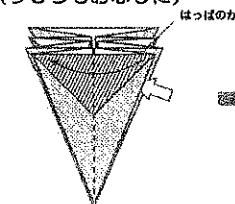
- ② 1つおったところ
のこりの3つのひだも
おなじにする

- ③ 1まいをひだりへおる
(うしろもおなじに)

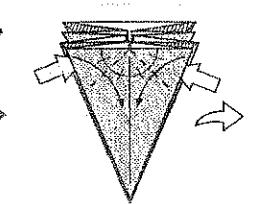
- ④ 1まいをしたにおる
(のこりの3かしょも)



- ⑤ 4でおったところに、
はっぱのかみを
のりではる(4かしょとも)
1まいをひだりにおる
(うしろもおなじに)



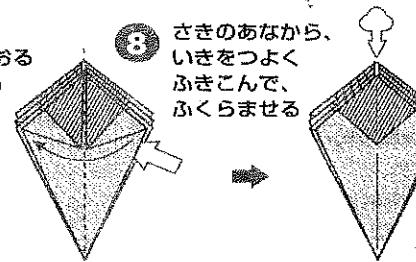
- ⑥ まんなかのせんに
あうように、
かどをさんかくにおる
(のこりもおなじに)



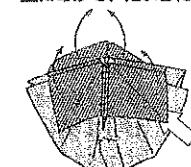
- ⑦ 1まいを
ひだりにおる
(うしろも
おなじに)



- ⑧ さきのあなから、
いきをつよく
ふきこんで、
ふくらませる



- ⑨ ふくらませた
ところ
やじるしのところを
上にあげて、たいらにする



おうちのひととおってみてね♪