

# 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。



## 風邪予防 5つのポイント

- 栄養** 1日3食バランス良く! ビタミンAとビタミンCは、風邪予防に役立ちます。
- 運動** 適度に体を動かすことで、免疫力が高まります。
- 睡眠** 早寝早起きを心がけましょう。
- 服装** 屋外と室内で気温差が大きい場合、衣服を着たり脱いだりして調節しましょう。
- 衛生** こまめに手洗いうがいをしましょう。人の多い場所へ行くときはマスクも忘れずに!

ビタミンAとビタミンCをより多く摂るには・・・

### 皮ごと調理しましょう!

秋に採れる野菜や果物にはビタミンAとビタミンCを含むものがたくさんあります。野菜の皮には皮以上のカロテン(ビタミンA)が含まれていることもあるので、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・ニンジン・チンゲン菜・柿・みかん

**ビタミンCが多く含まれる食べ物**  
 レンコン・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の多い旬の食べ物で、丈夫な体をつくりましょう\*

## おいがみで「かき」をつくってみよう!!

しっかりおって さいごに ぶーっと ぶくらませてね

(原案/内山興正)



カキのかみと、はっぱのかみと、2まいようします

- 4つあるひだにおりせんをつけて、ひらいて、つぶす
- 1つおったところのこりの3つのひだもおなじにする
- 1まいをひだりへおる(うしろもおなじに)
- 1まいをしたにおる(のこりの3かしょも)
- 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)
- 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)
- 1まいをひだりにおる(うしろもおなじに)
- さきのあなから、いきをつよくふきこんで、ぶくらませる
- ぶくらませたところやじるしのところを上に向けて、たいらにする

「しかくおり」からはじめます

はっぱのかみ

できあがり

おうちのひとと おってみてね!