



令和3年11月キッズだより

日が暮れるのもすっかり早くなり秋を感じられるようになりました。この時期は日中との温度差があるため体温調節ができるよう工夫してあげましょう。また、寒くなると体力も低下して風邪を引きやすくなります。食事も大切ですが手洗いとうがいを徹底することが重要です。部屋の換気をこまめにし、湿度に気を配り、生活リズムを整えて睡眠を十分にとりましょう。

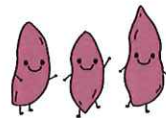


11月献立のポイント

*季節の料理や栄養価の高い旬の食材を使用、また沖縄料理も取り入れています。

さんまの梅煮・じゃこチャーハン・シークワサーなます・いなむどっち・特製味噌ラーメン・芋栗ご飯・中味そば・柿と大根のなます・玄米ジュース・白菜・さつまいも・りんご・柿・梨などを予定しています。

今月のおすすめレシピ



芋アンダギー (5人分)

| | | |
|------------|-----------|--------------------------|
| さつまいもまたは紅芋 | 200g (正味) | ①皮をむいた芋を水に漬けてアク抜きをする。 |
| タピオ粉 | 25g | 水はにごりが無くなるまで何度か取りかえて蒸す。 |
| 三温糖 | 20g | ②①熱いうちに潰しながらタピオカ粉と三温糖を |
| 塩 | 少々 | 少しずつ加えてながら混ぜてよくコネる。 |
| 水 | 適宜 | ③平たいだ円形に形を作る。(水を加えて調整する) |
| 揚げ油 | 適宜 | ④③を中火強で揚げる。(低温だと油っぽくなる) |

◎体に大切な水 ~ 水分補給は夏だけじゃない!!

体に占める水分量は成人で体重の50~60%、赤ちゃんは70%といわれています。体重の約20%の水分を失うと命に関わることもいわれており、栄養成分ではありませんが

人体の生命活動にとって非常に重要な役割を担っています。

主な役割として →(体温の調節・呼吸・食物の消化・栄養の吸収、運搬・老廃物の排せつ)

1日に1~1.5リットルを目安に水そのものを摂り、食事からの水分摂取を加えると合計で2~2.5リットルくらいが目安です。幼児は1.5リットル位です。

冷たい水は身体を冷やしてしまうため夏冬関係なく常温あるいはぬるま湯での摂取をお勧めします。起床時は、睡眠中に失われた水分を取り戻し、朝食前の準備運動的に胃などの消化器官の目覚めや便秘予防に朝一番にコップ一杯のお水を飲みましょう。

冬は寒いうえに汗をかかないので水分補給をするタイミングを失いがちです。この冬は水分補給を意識して行い、乾燥肌対策と喉をうるおして感染症を予防しましょう。

子供たちは遊びに夢中になると、のどが渇くのも気が付きません、大人が声掛けしてあげましょう!

