

子育てニュース

青梅みどり第二保育園



平成 27 年度 (2015 年) 11 月 10 日発行 No.7

こんにちは、青梅みどり第二保育園の子育てニュースです。いつも読んで頂きありがとうございます。

気温も下がり季節は秋から冬へと移っていき、だんだんと紅葉も進んできました。周りの広葉樹も赤や黄色と色とりどりの葉になりました。保育園の子どもたちは落ち葉を拾い集め、落ち葉のケーキやお菓子を作ったり、たき火ごっこや焼いもごっこなどをして遊んでいます。

季節の行事では年長組が御岳山へ遠足にいきました。ケーブルカーに乗り神社でお参りをしました。外で食べるお弁当がとても美味しかったようです。年中組はハロウィンパーティーを行い、お化けや魔女に仮装し園内をパレード！トラック オア トリートとねり歩きました。年少組は散歩で大塚山へ行き、ドングリを拾ってきました。そのドングリを紙粘土に飾り可愛いパンを作りました。

そして毎年恒例の餅つきを行います。大人に支えられながらも重たい杵を持ち上げペタンペタン…。出来立てのお餅を食べられるのを楽しみにしている子どもたちです。

これからの冬本番に向け、体調を整え風邪や乾燥に気を付けお過ごしください。

ACCESS MAP

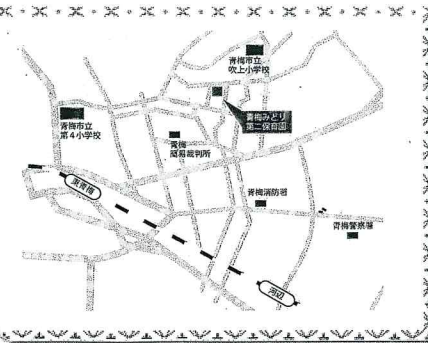
出前保育のお知らせ

平成 28 年 1 月 29 日 (金)

10:30~11:00

新町子育て支援センター (はぐはぐ) にて出前保育を行います。

保育士と一緒に手遊びや歌などを楽しみましょう。



〒198-0031
東京都青梅市師岡町1-113-20
社会福祉法人 青梅みどり福祉会
青梅みどり第二保育園
TEL 0428-24-7400 / FAX 0428-24-8047



ホームページをご覧ください
<http://oumemidori.com>

旬の食材で体を整えよう

日本には四季があり、昔から四季に収穫される食べ物を摂ることで体を整え、免疫力を維持してきました。



春: (排出=デトックス、再生)

抗酸化力の強い芽吹き食材で、冬に溜まった老廃物を流し、代謝を高め、新しい細胞を作ります。

夏: (水分調節・抗酸化)

体に溜まった熱やむくみを取り、汗で出ていくミネラルを補給。緑黄色野菜のフィトケミカルで紫外線からのダメージを修復します。



秋: (滋養補給・抗ストレス)

栄養価の高い秋の収穫物や魚介類で滋養を高め、夏場にため込んだ水分を流します。カボチャ、イモ類、穀物など GABA の多い食材で季節の変わり目の自律神経を整え、冬に備えます。

冬: (保温・保湿)

体を温める根菜類・皮膚や粘膜を守る(ビタミン A の多い)食材を取り、免疫力を高め、風邪やウィルスに負けない体を維持します。

季節の変わり目に必ず体調を崩したり、いつも冷えを感じたり、疲れやすく肩が凝ったり、痩せにくかったり…。なにかしら体のサインを感じている方、四季に沿った食事を意識してみませんか？

夏にはあっさりとした野菜や酸味のある果物、カリウムを豊富に含み、体の熱を冷ます効果の高いものが旬を迎え、冬には体を温める効果の高い根菜類が旬を迎えます。旬のものを食べることは、季節に対応した体作りをすることにもつながります。

旬のものと、そうでないもの(ハウス栽培などで年中出回っているもの)の栄養価は比較すると2倍~それ以上違うという結果が出ています。

四季がある日本だからこそ、たくさんの旬の食材に恵まれ、肌で季節を感じるだけでなく味覚でも楽しめます。

四季を楽しみながら、ぜひ旬の味覚を楽しんでください♪