

子育て支援室便り

# さくらんぼ通信

令和6年10月31日(木) 子育て支援担当 佐藤

園庭から見える山々も赤や黄色に色づき始め、本格的な秋の訪れを感じる今日この頃。朝夕の冷え込みも強くなり、夕暮れもグッと早まりましたよね。冬の足音が一步一步近づいてきている気がします。寒い冬は苦手と感じる方もいると思いますが、子ども達にとっては待ち遠しい冬！子ども達と一緒に冬を楽しめるよう、「実りの秋・食欲の秋・スポーツの秋」の今を満喫し、冬を乗り切るパワーを溜めていきましょう。



畑で採れたカボチャやさつまいもで餡を作り、どら焼きを焼いて、好きな餡を選び、はさんで食べました！

10月は、お誕生日のお友達がいなかったため、収穫した野菜を使って、おやつ会をしました。



冬を元気に過ごす4つの習慣

寒い冬、気温が下がり空気も乾燥する季節。免疫力も低下してきます。寒さに負けず元気に過ごすためのポイントをおさえ、元気に過ごしましょう。

- ①食事：栄養バランスの良い内容で。
- ②睡眠：朝すっきり目が覚めることが、十分な睡眠の目安です。
- ③運動：散歩でOK！外に出て、日光を浴びることで免疫力UP。
- ④メンタルケア：子どもは親のメンタルに敏感。1日の中で、親子で一緒に笑える時間を持ちましょう。

## この中から、食事についてピックアップ！

毎日の食事作り大変ですよね。忙しい中で、楽しくおいしく簡単に、栄養を摂りましょう！

### ①朝食は具入りのおにぎりで

朝食は体温をあげ、体を目覚めさせる大切な役割が！でも、冬の朝は起きるの辛く時間が無くなってしまいがちですよね。

そこで、具入りのおにぎりがおすすめです！



### ②夕食は鍋料理がおすすめ

1つの鍋に色々な栄養素が揃う「寄せ鍋」は、簡単に具材によっては代謝UPにも。家族で一緒に食べると体も心も温まりますね。



### ③献立に困ったら根菜煮はいかが？

子どもには、ハンバーグや唐揚げ、カレー等が人気ですよね。どれも味が濃く野菜は少ないものがほとんどですね。子どもは根菜が苦手ということが多くとされていますが、食べなれていないだけかも？積極的に取り入れてみましょう。

☆ポトフ・きんぴら・豚汁・大根サラダ・根菜煮等



### ④発酵食品を毎日摂りましょう

冬は空気が乾燥しているため、ウィルスの活動が活発になります。免疫機能が低下すると、感染しやすくなります。腸内の善玉菌を増やして、腸内環境を整えましょう。

☆ヨーグルト・納豆・味噌・漬け物・酢等



### ⑤カルシウムが豊富な食品を摂りましょう

子どもの成長にとって、睡眠はとても大切です。ぐっすり眠るためには、十分な睡眠時間が必要になります。不安定な気持ちを抱えていたり、落ち着かない気持ちでいると、眠るまで時間がかかります。すると、大人もイライラしてきます。カルシウムは心を落ち着かせ、緊張を解くのに役立ちます。親子で摂取してリラックスして欲しいです。

☆小魚・海藻・豆腐・油揚げ・小松菜・水菜・牛乳等



さくらんぼルーム 11月の予定

6日(水) 木の実で遊ぼう

12日(火) ケセラン・パサランのお話しの会

\*はなさき仙北合同開催  
西木庁舎市民休憩室にて

20日(水) 手作りおやつを作ろう

27日(水) こども園の友達と遊ぼう