



ゆっくりゆったり、ちょっとお話し

きょう、なに食べる？ ～9月 秋～

おおくらほいくえん
きゅうしよくしつ



秋とは？

歴の上では立秋(8月7日)から立冬(11月7日)の前日までを指す、昼が短く夜が長くなる、涼しくさわやかで五穀や果物の収穫期

《秋によくみられる不調》

夏の暑すぎる熱で、元気を消耗してしまっている
また、たくさんの汗をかいたので体内は水分不足でカラカラになっている

↓

肺や大腸に不調がやすい
口の渇き、のどの乾燥、コロコロ便、肌荒れ、長引く咳
風邪をひきやすい など

《対策》

- ★体を潤す食材をたべよう(おすすめは白っぽいもの)
- ★薄着をせず汗をかいたらすぐ拭こう
- ★早寝早起きを心がけよう



～はちみつ～

咳を止める、便通をよくする、
皮膚を潤す
料理の甘みには、少しのはちみつがおすすめ

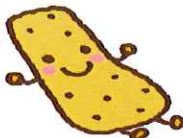
★注意！

食べるのは1歳過ぎてから



～梨～

肺を潤し、咳や痰をしずめるが、体を冷やす作用があるので食べ過ぎには注意
コンポートやシロップにして食べるのもおすすめ



～やまいも～

胃腸を健康にし、元気を補う
肺を潤す力がある
生がおすすめだが、便がゆるい場合は火を通すと良い



～だいこん～

胃腸の調子を整える
肺を潤し、喉の痛みを抑え、咳をしずめる力がある
イライラする、お腹のはりがある時にも良い

