



きょう、なに食べる? ~10月 本格的な秋~

おおくらほいくえん
きゅうしよくしつ



10月は本格的な秋
日が落ちるのが急に早くなり、夕方の肌寒さも相まって
何だか物悲しい季節
物悲しいのは「本格的な秋」のせい
晴れた日はなるべく日向ぼっこをして、のんびり過ごそう

《10月頃によくみられる不調》

- ・風邪をひきやすい
- ・肌、呼吸器系、大腸などが乾燥しやすい
- ・秋は長雨が多いため、胃腸の不調が発生しやすい

《季節に適した味》

★風邪の初期に適量の生姜、紫蘇、葱を使った辛めの
味付けで発汗を促すとよい

多すぎると逆効果になるので気を付けよう

★甘み+酸味で体内から潤すのがよい

例)レモン+はちみつ+油でドレッシング

※はちみつの使用は1歳を過ぎてから

★ 10月の「今日はなんの日？」



13日「さつまいもの日」

胃腸を健康にし、元気を補う食材
食が細い、胃腸が弱い、疲れやすい、便秘におすすめ
お腹が張る、ガスが溜まるときは柑橘と合わせるとよい



26日「柿の日」

体の余分な熱を冷ます、肺を潤す、
渴きを止めるなどの効果がある
冷え性や下痢の時は控えめに緑茶
と合わせると便秘になると言われている

★ 「布団をはいでしまう人って？」 ★

◎寝る前はしっかり布団をかけているのに寝ている間に布団をはいでしまう

◎壁や床など冷たいところに手足が触れると気持ちいいと感じる



体内の潤いが不足しているのかも?

フルーツや豆腐、はちみつなど体を潤すものを食べてみよう!

※はちみつは1歳を過ぎてから

