



ゆっくりゆったり、ちょっとお話し

きょう、なに食べる? ~3月 春~

おおくらほいくえん  
きゅうしょくしつ



草木の新芽が芽吹いたり、花が咲き始めたりして春を感じられる時期  
朝明るくなるのが徐々に早くなってくる  
昼間は心地よさを感じる反面、朝晩の寒暖差が激しい時期



《対策》

- ★無理をせず早寝を心がけよう
- ★季節を感じてゆったりお散歩しよう
- ★深い呼吸をしながら動き出す準備をしよう



~いちご~

旬は春から初夏  
春に起こりやすいイライラやのぼせ、ほてり、目の充血などを和らげる  
身体を冷やす性質があるので、お腹の弱い子どもや冷えやすい子どもは控えめに



~ほうれんそう~

豊富な食物繊維が含まれており、腸内環境を整え、便秘を予防する効果がある  
ビタミンAが豊富なので、発育の促進や免疫機能アップの効果もある



~新玉ねぎ~

豊富に含まれるビタミンCが免疫力を高めるので、風邪や他の病気に対する抵抗力を高めてくれる

★今日は、なんの日?  
8日「さばの日」



鯖は、体を温め、元気を補う  
血のめぐりを良くし胃腸を元気にする  
血流の悪さが原因のシミやくすみ、しもやけなどにおすすめ  
皮膚炎がある時は控えて  
さばの缶詰を利用するのがおすすめ

