

## 「旬」ってなあ〜に？ 旬の食材の良さ

「旬」とは、自然の中でふつうに育てた野菜や果物や魚がたくさん取れる季節のことで、食べ物によってその時期は違います。食べ物によっては、「旬」に関係なく一年中売っているものも多くあります。そういった食べ物の多くは、ハウス栽培のように暖かい部屋で育ったものや外国から輸入されたものです。

### ①栄養価が高い

旬の食材は、そうでない時期に比べて、栄養価が高く香りや旨みが豊富なので、少ない調味料でも料理をおいしく味わうことができます。



### ②価格が安い

旬の食材は、農作物でも魚介でも大量にとれた食材が一斉に市場に出回るため、価格が安く手に入ります。

お買得



### ③四季を感じられる

季節ごとに旬の食材が移り変わるのには、四季がある日本ならではの楽しみです。

春夏秋冬

## 秋の味覚

### かぼちゃ

かぼちゃには免疫力の強化・疲労回復の効果が期待できます。また、皮にはこれらの効果が実の2倍以上も含まれています。

### 梨

梨は調理に使用すれば肉を柔らかくすることが出来るだけでなく、食後のデザートに食べることで消化を助けます。

### さつまいも

食物繊維、ビタミンC、ビタミンEが豊富。特に芋類に含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく、じっくり加熱することで甘みが増します。

### さんま

秋の食材の代表格。脂には動脈硬化や血栓予防、抗アレルギー効果、生活習慣病にも役立つDHAやEPAが多く含まれています。

### 栗

栗の渋皮にはポリフェノールのタンニンが含まれ、ガン予防や動脈硬化予防に効果が期待されています。



### 里芋

いも類の中で最も低カロリー、また独特のぬめりは脳細胞を活性化させる働きがあります。



### 柿

柿にはビタミンCをはじめ、カロテンや食物繊維などの健康成分が豊富です。



### まいたけ

免疫機能がアップするβ-グルカンが多く、ガンや高脂血症の予防効果でも注目されています。

## 新米を食べよう！

新米とは、その年の9月に収穫されたばかりのお米のことで、スーパーでは9月から12月までは「新米」と表示されて並びます。収穫したての新米は水分量が多いため、ご飯を炊くときの水の量はいつもより少なめにすることが、おいしく炊くためのポイントです。ご飯は、栄養バランスに優れ、どんなおかずにも合わせやすいのが特徴です。粒状でたくさん噛むことが必要なので、噛む力を促すためにもおすすめです。特に朝食にご飯を食べると、腹持ちがよく、ブドウ糖を長時間に渡って安定して脳に送ることが出来ます。新米は柔らかくて粘りのある食感、白くて艶があり、甘い香りが特徴です。



秋青れが心地良い季節となり、木々の葉っぱが色づき始めました。さて、11月15日は七五三ですが、他にも着物の日・昆布の日・かまぼこの日・のど飴の日でもあるそうです。ちなみに11月の第三日曜日は家族の日です。子どもたちの笑顔あふれる日曜日になってほしいですね((´▽`\*))♡  
※万が一コロナウィルスの感染が発覚した場合は、支援センターまで連絡をお願い致します。

### とだ虹保育園

令和3年10月25日 発行  
埼玉県戸田市川岸3丁目9番22号  
TEL 048-242-5451  
FAX 048-242-5450  
開所時間(月~土)9:30~17:00  
支援センター担当 鈴木・棚田

- 支援センターを初めてご利用の方は、お手数ですが利用登録用紙の記入を再度お願いします。
- ごみやおむつは各自持ち帰りをお願い致します。
- 貴重品の管理は各自をお願い致します。紛失の際、責任は負いかねますのでご了承下さい。
- 自転車は整理整頓をして、止めましょう。
- 靴は、下駄箱へ。ベビーカーはただんで所定の位置へ置いて下さい。
- 園内はアレルギー児もいる為、食べ物を持ち込まないで下さい。水分補給は可能です。
- 何か必要な物がございましたら、職員に声をおかけ下さい。園の物のご使用はご遠慮下さい。
- 絵本やおもちゃは大切に使用して下さい。
- 安全の為、お子様から目を離さないで下さい。
- 咳や鼻水、下痢や嘔吐など体調がすぐれない場合は支援センターのご利用をお控え下さい。
- 予約制の活動を欠席する場合には、キャンセル待ちの方もいらっしゃいますので連絡をお願い致します。
- 支援センターの活動はやむを得ない事情により急遽変更になる事がございます。その際にはご連絡致しますのでご理解、ご協力の程宜しくをお願い致します。



## お知らせ

- 新型コロナウイルスによる感染防止の為、規模を縮小して行います。活動は3組限定で、全て予約制となります。
- 支援センターに遊びに来る際は、保護者の方はマスク着用をお願いします。
- 予定が変更になる事もございますが、ご了承下さい。
- 入口は園庭の方から回り、直接支援センターへお越し下さい。
- 沢山の方にご利用頂く為に、参加回数を制限させて頂く場合があります。

# 11月 子育て支援カレンダー 緑字は予約

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
育児相談	育児相談	文化の日	10:00~11:00 育児相談 15:00~16:00 園庭開放	育児相談	育児相談
8	9	10	11	12	13
育児相談	10:00~11:00 手形足形アート 15:30~16:30 育児相談	10:00~11:00 育児相談 15:00~16:00 園庭開放	育児相談	育児相談	10:00~11:00 手形足形アート 15:30~16:30 育児相談
15	16	17	18	19	20
育児相談	育児相談	10:00~11:00 手形足形アート 15:30~16:30 育児相談	育児相談	育児相談	10:00~11:00 大きくなったかな 15:30~16:30 育児相談
22	23	24	25	26	27
育児相談	勤労感謝の日	10:00~11:00 育児相談 15:00~16:00 園庭開放	育児相談	10:00~11:00 大きくなったかな 15:30~16:30 育児相談	育児相談
29	30				
育児相談	育児相談				



とだ虹保育園支援センターのブログ更新中です。

支援センターの活動内容を掲載しています。不都合のある方は、事前にお申し出下さい。とだ虹保育園ホームページより子育て支援ブログを開いて下さい。ぜひ活動の様子をご覧ください。

sa

## \* 手形足形アート \*

9・13・17日 10:00~11:00 (予約制 3組)  
⇒ 今月は秋の紅葉がテーマです。



## \* 大きくなったかな \*

20・26日 10:00~11:00 (予約制 3組)  
⇒ 身体測定をして成長の記録を作りましょう。



4・10・24日 15:00~16:00 \*園庭開放\* (予約制 3組)

⇒ 保育園の園庭で遊びましょう。雨天中止です

## 育児相談

電話での相談を受け付けております。保育士・栄養士・看護師が常駐しておりますのでいつでもお気軽にご相談下さい。

## \* 予約の取り方 \*

- ◆ 10/26 9時30分より電話にて予約が可能になります。
- ◆ 電話でのお問い合わせ、ご予約は平日の9時30分~17時までとさせていただきます。
- ◆ 活動を欠席する場合は、キャンセル待ちの方もいらっしゃいますので当日の9時までに連絡をお願いします。

おしらせ 12月のおたよりは、11/24 17時にアップします。予約は、11/25 9時30分より受け付けます。



## 保健だより

### 乳幼児期の睡眠について

赤ちゃんは昼間起きる動物として成長することで自律神経や脳や体の神経の正常な発育が促されます。脳と心と身体が著しく成長している時期だからこそ、早寝早起きをし、昼間起きていることが重要になります。社会全体が夜更かし型になっている日本ではなかなか難しいのが現状ですが、「20時~21時には寝かせて、朝6時~7時には起こす」のが理想です。夜型の乳幼児では、発達障害や情緒障害の報告が多くされているそうです。1歳で夜型だと喃語が少ない、指差しが少ないなど発達の問題が。3歳以降では情緒の障害、5歳児では三角形が描けないなどです。またこの時期からゲームやメディアなどの利用は保護者がコントロールすることが重要です。強い光やブルーライトは睡眠と覚醒のリズムを乱します。就寝前の時間帯はテレビ、スマホ、PCの光を浴びないようにしましょう。