



めぐみっこだより

H29.10.25 No.84

少しずつ吹く風が冷たくなってきて、朝晩は上着やマフラーが欲しくなるほどひんやりとした気温の日も増えました。

公園へ行くと落ち葉や木の実がたくさん！子どもたちは、どんぐりや落ち葉、木の実などを拾って楽しんでいます。

10月31日(火)は『ハロウィン』です。日本のハロウィンと言えば、“仮装”や“パーティー”のイメージが強いと思いますが、ハロウィンの起源は古代ケルト人の【秋の収穫感謝祭】であると言われています。10月31日の夜は悪霊が来て作物を荒らすと信じられていました。そこから秋の収穫を祝い、同時に悪霊を追い払う祭りが行われるようになったのです。

健康な体づくりで風邪予防！

気温が下がり、空気が乾燥してくると風邪のウイルスが増えてきます。うがいと手洗いが風邪予防の基本です！外から帰ってきたら子どもたちと一緒にうがい手洗いを習慣づけるようにできるといいですね。規則正しい生活で、ウイルスを寄せ付けない強い体を作ることも大きな風邪予防になります。ご家族皆さんで気を付けていきましょう。

マスクや歯磨き、加湿器の使用なども風邪予防に効果的と言われています！園でも加湿器を使用します。



<薄着であったかのコツ>

寒くても、厚手の服を着るより薄手の服を重ね着すると空気の層ができ、温かく活発に動けます。

- ◆肌着を着る（綿100%がお勧め）
- ◆お腹が出ないよう肌着はズボンの中にしっかりしまう。
- ◆外に出るときはベストやトレーナーなどで調節する。



秋は様々な味覚のおいしい季節です。梨や柿、ぶどう、さんま、まつたけ、栗など、数え切れないほどの味覚がたくさんあるのが秋です。

その中でも、【さつまいも】は腸の調子を整えるだけでなく、美肌効果のある美肌食材だったのです！

さつまいもには他の芋類に比べて、非常に多くの食物繊維を含んでいます。さつまいもでつらい便秘ともさようならです！また、美肌に効果的なビタミンB群、ビタミンE、ビタミンCがバランスよく豊富に含まれているので、シミ・そばかす、シワやたるみなどのお肌のお悩みを解消してくれます。

※採れたてのさつまいもは栄養価が高く、甘みを増したいときは

10日ほど常温で保存するとよいと言われています。

(出典：美肌×レシピ 「さつまいもの美容と栄養の関係」)

《今日のレシピ》

【ポパイポテトサラダ】 (4人分)

材料	分量	作り方
じゃがいも	大2.個	①じゃがいもは皮をむき角切りにして茹で、つぶす。
ほうれん草	60g	②ほうれん草は3cmにきり茹で、水気をよくしぼる。
にんじん	1/3本	③人参はいちょう切りにし、茹でる。
マヨネーズ	大2	④マヨネーズとしょうゆを混ぜる。
しょうゆ	小1	⑤つぶしたじゃがいもとほうれん草、人参をまぜあわせ、④の調味料で味付けをしてできあがり。