



すくすく・のびのびクラブ



令和2年12月18日発行
はすねだこども園子育て支援
未就園クラブ
(担当) 深川 友紀子

寒さも増し、戸外で遊ぶことが難しくなってきましたね。部屋の中で出来る遊びを親子で楽しむ機会にしたいですね。さて、今年も残すところ後少しとなりました。今年度の未就園児クラブはコロナウイルス感染症の関係で開催する事が難しいですが、一刻も早い終息を願い、通常通りのクラブを開催出来る日が来ることを願っています。年末に向けてお家で過ごす時間が多くなると思います。どうぞ体調に気を付けていただき、また来年皆さんにお会いできることを楽しみにしています。

1月の予定…園庭開放〈雨天中止〉



- ◆活動日時 1月8日(金)・1月21日(木)
午前10時～午前11時30分まで はすねだこども園 運動場
- ◆持ち物 会員証・帽子・水筒・着替えなど

※園内での活動は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。
※8日に予定していたはすねだ広場は園庭開放となります。



お知らせ



●にこにこ広場● 1月22日(金) 9時40分～11時00分
(受付9時40分・コンサート10時・劇10時40分) 場所: 守山市民ホール 小ホール
今回は、音泉なおこさんによる「ふれあい音もだちコンサート」を開催します。また、保育園・こども園の保育士による劇も行い、楽しいひと時を過ごしたいと思います。ぜひ、ご参加下さい。
《申し込み》 1月6日(水)・7日(木) 10:00～15:00の間に園へ電話で申し込んで下さい。
各園先着8名となります。はすねだこども園TEL: 077-583-5230

感染症に負けない元気な体をつくろう!

冬が旬の食べ物にはビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、栄養満点です。冬は色々な感染症や、今年度はコロナウイルス感染症の拡大も懸念されています。バランスのとれた食事を摂ることで、抵抗力や免疫力を高め、感染症に負けない体をつくりましょう。

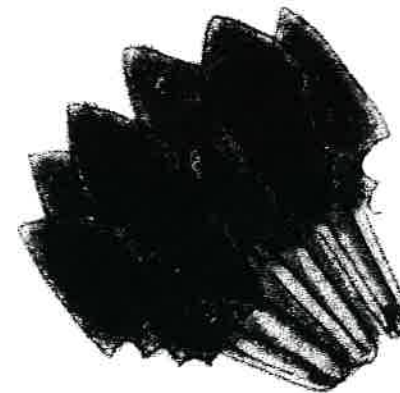
近年は一年を通じて食材が手に入りやすくなり、旬が分かりづらくなっていますが、旬の食材は安く手に入りやすく、味が良いことに加えて、栄養価が高いのが特徴です。また、季節感を大切にする食文化が日本にはあるので、戸外に出た時には畑や木の実を見たりすることで食に関心を持てるようにしたいですね。冬が旬の野菜を紹介するので、ぜひ献立に加えてみてください。

ほうれん草

ほうれん草の赤い根元は、土が残りやすく切り落とししてしまいがちですが、この赤い部分には抗酸化作用のあるポリフェノール、鉄分や骨を作るマンガンが含まれています。甘みも強いので、ぜひ根元まで味わいましょう。根元の土は水をはったボウルに30分～1時間つけておくと落としやすくなります。

旬のものは 栄養価が3倍に!

ほうれん草は、豊富な栄養がある緑黄色野菜の代表格。11月から、一年中でもっとも寒い2月ごろが旬の野菜です。冬のほうれん草は色が濃く甘みがあるうえ、ビタミンCは夏の時期の3倍といわれています(P.36参照)。不足しがちな冬のビタミンCを補い、風邪予防にも効果的です。



ほうれん草の 豆知識

冬にほうれん草が 甘いわけ

夏は生長が早いために収穫までの期間が短く、栄養の蓄えが少なくなります。逆に冬は寒さに耐えられるように、栄養を蓄えます。気温が氷点下になると、自ら糖を蓄える性質もあるため、冬のほうれん草は甘いのです。

ブロッコリー

ブロッコリーはビタミン類やβ-カロテン、食物繊維が豊富に含まれています。β-カロテンは油と一緒にすると吸収率が高まります。油を使ったドレッシングや、マヨネーズなどの相性が抜群です。

ブロッコリーの ここがすごい!

茎にも 栄養がたっぷり

一年中売られているブロッコリーですが、旬は冬。寒さで甘みが増します。茎もつぼみの部分と同じように栄養があり、食物繊維も豊富。甘みもあり、つぼみ部分より栄養があるといわれるほど。捨てるにはもったいない部分です。

ブロッコリーの 豆知識

ブロッコリーの 紫色は甘みの証拠

冬のブロッコリーには、つぼみの部分が紫色になったものも出回ります。この紫色はポリフェノール的一种で、寒さから身を守ろうと、ブロッコリーが作り出した成分です。紫色は寒さを感じた証拠。甘みが増しています。

