

# 11月 カゼにまけないゾ クイズに ちょうせん☆

ただしいほうに まる〇を つけてね。

①ては いつあらうのかな？

ごはんをたべるまえ



ねるまえ



②てを あらうとき はじめにすることはなにか？

みずでぬらす

せっけんをつける



③てを あらったあと どうするかな？

ふくで ふく



きれいな タオルでふく



ごはんの まえに てを あらおう！

みんなの ては きれいに みえるけれど、ばいきんが たくさん ついています。ごはんを たべるまえに しっかり てを あらうように しましょう

～保護者の方へ～

これから風邪にかかりやすい季節がやってきます。普段から栄養と休養をしっかりと取って親子で風邪に負けない体を作りたいですね。

### 〇風邪予防にビタミンC



風邪予防に特に関わる栄養素にビタミンCがあります。果物や生野菜、芋類に含まれています。特にイモ類のビタミンCは壊れにくいという特徴があります。サツマイモやジャガイモが旬の時期です。旬を味わいながら元気な体を作りましょう！下のレシピも参考にしてください。

### 〇バランスの良い食事



ビタミンC以外にも、ビタミンAやEなど風邪予防に大切な栄養素がありますが、これらはバランスの良い食事をする事で無理せず摂ることができます。バランスの良い食事については9月のおたよりに載せています。様々な食品を組み合わせ、3色食品群の3色揃ったバランスの良い食事を心掛けることが大切です。

### てあらいカードについて

風邪予防では手洗いもとても重要です。手の洗い方を左下に載せています。点線で切り取るとカードになりますので、お子さんの見える所に貼る等、お使いください。5月のおたよりは、ハッピーバースデーの歌を2回歌って手洗いすることを紹介しました。今月は紅葉のシーズンですので、もみじの歌をご紹介します。もみじの歌の一番の歌詞をカードに載せています。④では、「てるやまもみじ」「こいもうすいも」で洗う手を変えてください。⑥⑦も同様です。しっかりと洗い流すことも大切ですので、時間をかけて洗い流してください。

風邪対策をしっかりとこなって、元気にこれからの季節を過ごしたいですね。

### てあらいカード

♪もみじのうたをうたいながらあらおう！

♪あきのゆうひに

♪てるやまもみじ  
こいもうすいも

♪かずあるなかに

③てのひらをあらう

④てのこうをあらう

⑤ゆびのあいだをあらう

じょうずな「て」のあらいかた

♪やまのふもとのすそもよう

♪まつをいろどるかえでやつたは

②せっけんをつける

①てをみずでぬらす

⑧よくあらいながす

⑦ゆびさきをあらう

⑥おやゆびをあらう

せっけん もこもこ たのしいな♪ きょうもじょうずに てを あらえたね！

### 人参入りさつまいももち(4個分)

☆作り方

☆材料

- ・さつまいも…180g (大 1/2 本)
- ・人参…30g (中 1/4 本)
- ・片栗粉…大さじ 1
- ・バター…小さじ 1/2



- ①さつまいも、人参の皮をむく。さつまいもは輪切りにしておく。
- ②さつまいもと人参を柔らかくなるまで蒸す。
- ③蒸したさつまいもをボウルに入れてすりこぎなどでつぶし、片栗粉を入れて練る。人参は小さめのさいの目に切り、さつまいもと合わせる。
- ④③を4等分し、まるめ、薄くバターを塗ったフライパンで両面を焼いて出来上がりです！

### クイズのこたえ

- ①ごはんを たべるまえ ②みずでぬらす ③きれいな タオルでふく