



日増しに秋が深まってきましたね。  
 朝夕のひんやりとした風が、真っ赤な秋を運んで来てくれそうです。  
 実りの秋、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋・・・何をするにも心地よく、過ごしやすい季節になりました。  
 園の行事やご家族での行楽にもピッタリな季節です。一つ一つの行事や体験を通じて子どもたちがたくましく  
 成長していく姿を見守りたいですね。



今年のスポーツの日は「10月10日」です。スポーツの日とは、もともと日本で初めてのオリンピックを記念して作られた「体育の日」が、2020年に名前を変えたことで誕生しました。  
 ではなぜ運動やスポーツはなぜ大切だと思いますか？？幼児期は神経機能の発達が著しく、タイミングに合わせて体を動かしたり、力加減をコントロールするといった能力が向上し、児童期以降の運動能力の基礎を形成するととても大切な時期です。



### ★家の中でも楽しめる簡単な運動遊びを紹介します

#### ★新聞紙を使ったシューティングゲーム★

- ①新聞紙を丸めて、小さいボールをたくさん作ります。
  - ②ボールが入るカゴを用意します。準備ができれば、新聞紙で作ったボールを投げ入れて遊びましょう。
  - ③的を用意して、的当てをしたり、キャッチボールもできます。
- ぜひ、スポーツの日にご家族で楽しい時間を過ごしていただけたらと思います♪



### 強いからだを作る食べ物とは？？

～食事で免疫力を高めましょう～

免疫力を高めるには、腸内環境を整えたり、活性酸素（体内にある酸素で過剰になると免疫力低下の原因となるもの）を除去する力を正しく保つなどといったことが必要です。

★緑茶・そば・野菜・果物…抗酸化物質であるポリフェノールが多く含まれています。ポリフェノールは白血球の働きを高めるほか、活性酸素を除去する作用があるので、健康的な免疫力を整えるだけでなく健康維持にもなります。

★発酵食品(納豆・漬物・味噌・ヨーグルト)…腸内環境を整える作用や腸内の善玉菌の増加と、悪玉菌を抑制する働きが期待できます。また、腸内環境の改善には食物繊維も欠かせません。芋類・豆類やキノコなどを積極的に摂るようにしましょう。

そして、日本人になじみ深い味噌は亜鉛も含まれているので免疫力や発育・成長にも関わります。

塩分の摂り過ぎに気を付けながら味噌を活用することも考えてみましょう。



### 旬の食材

## 南瓜



かぼちゃは、「食べると病気になるない」と言われるほど、栄養価に優れた食材です。代表的な栄養素を楽しく知り、みんなでからだを丈夫にしましょう。

★β-カロテン…皮膚や粘膜を健康に保つために必要なビタミンで、肌荒れ予防にも効果が期待でき、紫外線対策にもバッチリです。さらに、生活習慣病の予防や老化防止にも効果があるんです！！

★ビタミンC…主にβ-カロテンと同じで、皮膚や粘膜を健康に保つ他、風邪予防の効果も期待できます。かぼちゃは水溶性のビタミンCですが、加熱しても壊れにくいことが特徴なので、基本的なかぼちゃ料理はビタミンCが摂取できます。

## かぼちゃもち

### ●材料● (3人分)

南瓜(皮・種は先にとる) 50g 片栗粉 大1  
 サラダ油 大1 砂糖・醤油はお好みで

### ●作り方●

- ①南瓜をラップし電子レンジで柔らかくなったらボールに入れる。
- ②①を軽く混ぜたら片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ③形を整えて、油を敷いたフライパンで焼き色をつける。
- ④両面がきれいに焼けたら、砂糖・醤油をつけて出来上がりです♪

