

回 覧										



ぱんだだより

令和2年 10月号下都保育所 Tel.567-0788

『ザリガニが・・・4匹になった！！』

先日のことです。朝、きりんぐみの子どもたちが『大変や！！ザリガニが4匹になった』と、大騒ぎしていました。前日までは、“あかくん” “ザリコちゃん” “ザニー” の3匹だったのに、4匹目のザリガニが水槽にいて、びっくり！です。

「でも、動かないな！」 「なんか、身体が透けてる・・・」 「しんだんかな？」 と、心配顔の子どもたち・・・その時、図鑑を見て調べていたAくんが「これは、抜け殻や！」 と大声を上げました。「そっかあ～大きくなったんや。」 「僕たちの小さいシャツと一緒にだね。」 と、みんなほっとした様子でした。その後1週間で、後の2匹も脱皮しました。

『みんな大きくなった！』と喜んだ、きりんぐみの子どもたちでした。

『秋の果物の健康効果』

旬の果物はおいしいだけでなく、季節に合った健康効果も備えています。その時期に美味しいものが、その時期に身体が必要としているものとは、自然はうまくできていますね。夏の暑さで、疲れている身体を旬の果物で癒しましょう。

- ・リンゴ～食物繊維は果物の中でトップクラス。食物繊維にはペクチンが含まれていて、胃腸の働きを改善する効果があります。
- ・柿～ビタミンCはレモン果汁より多く、トップクラス。β-カロチンも多く、抗酸化作用もあるので、粘膜が強くなり風邪などの予防にもいいようです。
- ・カボス・みかん～ビタミンCが多く含まれているので、免疫力をアップさせ、風邪の予防にも役立つようです。ビタミンCは熱に弱いのですが、カボスは果汁を絞って料理にかけるので、ビタミンCも壊れません。おいしさを楽しみながら、免疫力をアップしましょう！



※おたよりは、大分市のホームページにも掲載されています。
 広場の再開時には、ホームページ上でお知らせしますので、ご覧ください。
 わからないことがありましたら、お電話でお問い合わせください。(担当 朝見)