

10月 森のひろば 第124号

ログさんち便り

2018 おおらの森保育園

高く澄んだ空にかわいいひつじ雲が群れをなし、稲穂が金色の波をたてる秋らしい季節になりました。ログさんちのまわりの森もひんやりとした風が吹き抜け、絶好の外遊びの季節です。森のおさんぽ会でおもしろい発見ができた虫めがねはいつでも使えます。大人も童心にかえて楽しみましょう。

ログさんちの様子



ママフィット講座



エンジョイ☆イングリッシュ



森のおさんぽ会



平和コンサート&誕生会



「たまたばこ」読み聞かせ会

【発行元】森のひろば ログさんち 玉名市大倉 1503-1 Tel/Fax 0968-74-6931

*開所時間 9:30 ~ 14:30

*子育て相談電話 9:30 ~ 16:00

「ログさんち」のホームページに、「ログさんち便り」や楽しい遊びの様子を載せていますのでご覧ください。

ログさんち

検索



ログさんち
QRコード

10月の計画

日	月	火	水	木	金	土
	1 好きな遊び	2 シール遊び	3 (別記) 「たまたまばこ」 読み聞かせ会	4  ぬりえ遊び	5 (別記) 森で☆イングリッシュ リッシュ 	6
7	8 体育の日	9 好きな遊び	10 (別記) 誕生会& 石窯ピザ作り	11 (別記) 身体測定と 健康相談 	12 アスレチック 遊び	13 (別記) 運動会で かけっこ
14 	15 折り紙遊び	16 (別記) 農園体験隊 	17 小麦粉粘土で 遊ぼう	18  好きな遊び	19 ミニミニ運動会 運動場	20
21	22 好きな遊び	23 砂場で 遊ぼう	24 お花を 植えましょう	25  ハロウィンの 切り紙遊び	26 閉所日	27 (別記) バザー へどうぞ
28	29 お花に水を あげましょう	30 森で遊ぼう	31 好きな遊び	誕生会や講座の予約は、9時30分から電話でも受け付けています。		

「たまたまばこ」読み聞かせ会

「絵本の会たまたまばこ」のお母さん方による、季節のお話の絵本やパネルシアター、手遊びなどの楽しい時間です。

●日時：10月3日(水) 10:30~



誕生会&石窯ピザ作り

無農薬米粉ピザを作って、10月生まれのお友だちをみんなでお祝いしましょう。ピザ作り未経験の方も参加できます。予約をお願いします。

●日時：10月10日(水) 10:20~

●持参物：ピザのトッピング材料(チーズ・具材・ピザソース等)、エプロン、三角巾

●10月1日(月)より予約開始。



秋の自然を楽しみましょう

講師：林田茂喜(樹木医)

農園体験隊

毎月、土を耕して野菜の種や苗を植えたり、収穫などを体験する農園体験隊。今回は、春にみんなで植えたさつまいもの収穫をします。汚れても良い服装でご参加ください。

●日時：10月16日(火) 10:30~

●持参物：軍手・水筒・長靴



おとな
だけの
参加大歓迎

森で☆イングリッシュ

森のおさんぽ会とエンジョイ☆イングリッシュがコラボレーション! 森をさんぽしながら、木やプランコ、農園の野菜やくだものを、ベンジャミン先生が英語で楽しく教えてくださいます。

●日時：10月5日(金) 10:30~



身体測定と健康相談

午前中に身体測定(身長・体重・胸囲・頭囲)を、13時から看護師による健康相談を行います。

●日時：10月11日(木)

運動会でよ〜い、どん!

おおくらの森幼稚園の運動会で、アンパンマンたちといっしょに、のんびりかけっこをしませんか?

●日時：10月13日(土) 11:20頃

●場所：桃田運動公園グラウンド(雨天中止)

●11時頃までに入場門にご集合ください。



親子ふれあいバザー

おおくらの森幼稚園の「親子ふれあいバザー」に参加します。ログさんちでは「ままいこいの会」の作品展示や販売、園庭では食バザーやゲーム、ホールではリサイクルバザーがあり、一日楽しく過ごせます。

●日時：10月27日(土) 10:00~

食育だより

第13回



～野菜だいすき！part.4～

秋といえばやっぱり食欲の秋。農業が盛んな玉名には、新鮮な野菜の並ぶ直売所があちこちにあります。「野菜が体にいい」とは知っているけど、具体的にはどんな働きがあるのでしょうか？調べてみると、おどろくべき自然の力がつまっていました。



体を守る植物の力「ファイトケミカル」

「色素」に代表されるように、植物が生体防御のために作り出す化学物質を「ファイトケミカル」といいます。「ファイト」は「植物」を意味するギリシャ語です。研究はまだ始まったばかりですが、1万種類以上はあるといわれています。



いろいろなファイトケミカルのはたらき

◇大豆イソフラボン

女性ホルモンのエストロゲンとそっくりな化学構造式をもっている大豆イソフラボン。更年期女性の骨量の減少を抑え（むしろ増加させる）、骨粗しょう症の発生を遅らせる効果や、血中悪玉コレステロールを抑制し、美肌に効果的とされています。

◇ブロッコリーのスルフォラファン

アブラナ科植物の香り成分・イソチオシアネートがもつ「有害物質の体外排出促進機能」いわゆる「解毒力」が注目を集めています。アブラナ科植物のなかでもブロッコリーに多く含まれるスルフォラファンの解毒力が確かめられました。

◇タマネギやニンニクの「システインスルホキシド類」

タマネギやニラなどのネギ科や、ニンニクなどのユリ科植物の独特の香りのもとが、システインスルホキシド類で、発がんを抑制する働きについて研究がすすめられています。このほか、海草のヌルヌル成分（フコイダン）などには白血球を活性化作用があることが分かっています。



◇脳を健やかに保つ「リコピン」と「キサントフィル」

「リコピン」には、脳神経細胞が酸化変性するのを抑制する効果があり、老化に伴う学習・記憶能力の低下を防いだり、パーキンソン症の発症を防ぐ働きも研究されています。「ルテイン」や「ゼアキサントシン」などの色素「キサントフィル」は血液中にたくさん存在していて、血液の機能を正常に保っています。



リコピン：トマト・柿・スイカ

ゼアキサントシン：トウモロコシ



◇目を健やかに保つ「ルテイン」と「アントシアニン」

「ルテイン」と「ゼアキサントシン」は網膜を健康に保つために重要な働きをしています。「アントシアニン」は眼精疲労を回復する働きがあります。

ルテイン：ホウレンソウ

アントシアニン：紫ニンジン・紫キャベツ・紫イモ



◇肌を健やかに保つ「リコピン」と「カプサンチン」+「β-カロテン」

この3種は、紫外線と戦うカロテノイド軍団。肌の内部でシミ・ソバカスやたるみを未然に防いでくれます。



カプサンチン：赤ピーマン・トウガラシ

β-カロテン：ニンジン・カボチャ

出典：子供たちに伝えたい 野菜ってすごい！

…今が旬!秋野菜の紹介…



かぶ

かぶの旬は3~5月と10~11月の秋。通年出荷されているが、春物は柔らかく、秋物は甘みが強い。胃腸のはたらきを活発にする酵素が豊富。葉にもビタミンなどの栄養素が多い。葉がついていると栄養を取られてス(隙間)が入るので、葉を切り落としてから保存する。



かぼちゃ

収穫のピークは夏だが、採れたてのものは甘みがなく、貯蔵により甘みが増す。そのため、食べごろは秋から冬にかけて。切ったものを保存する場合は、傷みやすいワタと種を綺麗に取り除いてから保存すること。「冬至に食べると病気知らず」と言われるほど、栄養価が高い。

さといも

低温と乾燥が苦手。泥つきのまま湿らせた新聞紙で包み、日の当たらない風通しのよい場所で保存するとよい。ぬめり成分は体内の免疫力を高める。食物繊維も豊富で、腸内環境を整え生活習慣病を予防する。10分ほどゆでてから冷水で冷やすと皮が手で簡単に剥ける。

にんじん

産地が幅広く、全国から一年中出荷されているが、旬のものは甘みが増し、栄養価も高い。免疫力を高め、がんや心臓病の予防によいとされる成分「カロテン」を豊富に含んでいる。(カロテンは、キャロットが語源)。先端が丸みを帯びているものを選ぶと良い。

…野菜クイズ…

身近な野菜にまつわるクイズです。以外と難しいかも!?



Q1. サツマイモの花はどのような花かな?

- 1) アサガオのような花
- 2) チューリップのような花
- 3) アジサイのような花



Q2. 次のうちバラ科ではないものはどれかな?

- 1) いちご
- 2) なし
- 3) すいか



Q3. いちばん多く輸入されている野菜はなにかな?

- 1) にんじん
- 2) ジャガイモ
- 3) たまねぎ



Q4. トウモロコシはどこで一番多く作られているかな?

- 1) イギリス
- 2) アメリカ
- 3) フランス



Q5. フランスでは愛のリンゴと呼ばれ、この野菜が赤くなると医者が青くなると言われるのは何かな?

- 1) トマト
- 2) 赤ピーマン
- 3) にんじん



1. 10
2. 02
3. 03
4. 07
5. 05



玉名市子育て応援サイト「たまログ」 <http://tama-log.org>

玉名市の子育て支援情報をスマホやパソコンで見ることができます。「玉名市子育てネットワーク」と「森のひろばログさんち」が利用者支援事業で立ち上げたサイトです。

たまログURL QR コード 各子育て支援センターの10月の活動予定も見るができますので、どうぞ気軽にご利用ください。

玉名市 たまログ 検索