

厚生委員会コーナー 11月

～ 勤労感謝の日～ 今年は11月23日!

「勤労感謝の日とは、働いている人に「ありがとう」という感謝の気持ちを持つ日です。

○ いっどうや、てきたの？

「ずっと昔、豊作物を作っている人たちが、4刈穫の恵に感謝して「^{にいなめさう}新嘗祭」というお祭りをしていました。それが「勤労感謝の日」となり、国民の休日に定められました。

○ 勤労感謝の日 何をする？

1. 自宅でのんびりする。

平日は働いていて、疲れがたまっているご両親。

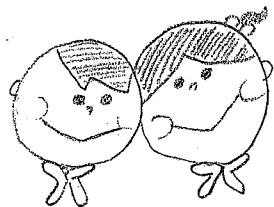
おじいちゃん、おばあちゃん、この日はゆっくり過ごせるように家事を手伝ってみるのはいかがですか 😊

2. 感謝の気持ちを込めてお花をプレゼント

お花以外にも、肩たたき券や似顔絵を

プレゼントしてみてもいいですね 🌸

たくさんの人に感謝して
食事をしよう!!



旬の食材キノコ

秋に旬を迎えるキノコは多く、マツタケ・シイタケ・シメジ・マイタケ・ナメコなどがあります。また、キノコに含まれる栄養素には、ビタミンB群やビタミンD・カリウム などがあります。

＜ビタミンB群＞

- ・ 神経を正常に保ち健康維持を助ける働きがある。
- ・ 疲労回復。

(※ えのき、なめこ、エリンギ、しめじ など)

＜ビタミンD＞

- ・ カルシウムの吸収を助ける働きがある。
- ・ 肥満、ガン、骨粗鬆症の予防効果がある。

(※ まいたけ、しめじ、きくらげ)

＜カリウム＞

- ・ 摂り過ぎたナトリウムの排出を促して、
血圧を下げる。

(※ マッシュルーム、エリンギ など)

＜食物繊維＞

- ・ コレステロールを下げ、動脈硬化、高血圧を予防。
- ・ 大腸がん、便秘を予防する。

(※ マツタケ、エリンギ、えのき など)

