

給食だより



今年も残すところ1ヶ月となり、寒さも厳しくなってきました。

空気も乾燥し、風邪もひきやすくなりインフルエンザにも注意が必要です。

今月は、“もちつき”“クリスマス会”など楽しい行事がありますので、うがい、手洗い、バランスのとれた食事、十分な睡眠をとって体調を整えて下さいね。



冬至

冬至とは1年で1番昼が短くなる日のことを言い、昔からゆず湯に入ってかぼちゃを食べると、厄除けや病気に効果があるといわれています。ビタミンが不足になりがちなこの時季の栄養補給に欠かせないのです。めばえ、つぼみさんたちも22日に味噌汁でかぼちゃを食べます！



クリスマスお誕生会★

12月14日にクリスマスお誕生会があります！今年もアレルギーフリーのクリスマスケーキを提供します☆
保護者会さんからのプレゼントです♪



風邪に気をつけよう！

冷え込みが厳しくなって空気が乾燥する冬は、風邪を引きやすい季節です。風邪はいろいろな病気の中で私たちが最もかかりやすい病気で、昔から

「**風邪は万病のもと**」とも言われています。

風邪を予防し、ひいた場合でもこじらせないために、栄養バランスのとれた食事を1日3回+おやつでしっかりと、適度な運動と十分な睡眠を心がけることが大切です。免疫力や抵抗力をアップさせ、

風邪に負けない体をつくりましょう。

福岡県産のあまおういちごを使用し、大豆ホイップ、いちご餡で作られています♪

風邪をひいたときの食事

熱があるときは、水分とエネルギーがたくさん消費されるので、水分が多い雑炊、煮込みうどん、スープ、りんごなどの果物を取りましょう。



下痢のときも水分が多くて消化のよい、同じ内容の食事が適しています。のどが痛い、せきがでるなどの場合は、刺激の強いものは避け、茶碗蒸しやゼリーなど、のどごしのよいものがおすすめです。

