

給食だより

夕暮れがずいぶん早くなり、また一日の気温差も激しくなり一気に冬を感じさせられるようになりました。急に寒くなり体調を崩しやすい季節ですので、手洗い、うがいをし、いっぱい食べて、十分な睡眠をとってください。今月は造形展があります。みんな頑張って作った作品をみるのがたのしみですね。

風邪のときに無理に食べさせるのはNG!

お子さまが体調を崩したときに食欲がないなら、無理に食べさせる必要はありません。

熱があるときは脱水症状に気をつけ、白湯や乳幼児用イオン飲料などで水分補給を心がけましょう。食欲が出てきたら、おかゆやスープなどお腹にやさしい温かいものから試してください。

七五三



男の子は数えて3歳と5歳、女の子は3歳と7歳に成長を祝って社寺にお参りします。七五三で食べる千歳飴は長寿の願いが込められ、細く長く、縁起の良い紅白のセットになっています。また子どもたちに昆布を食べてじょうぶになってもらいたいという願いから11月15日は昆布の日にもなりました。



免疫力を高めよう

風邪やウイルスによる感染症が流行しやすい季節となりました。ビタミンが豊富なほうれん草、柑橘類、ポリフェノールが含まれるリンゴや大豆、ごまなど、抗酸化作用のある食材はウイルスなどの外敵から身を守る役割があります。手洗い、うがいをしっかりすることはもちろん、食事で体の免疫力を高める工夫をしていきましょう。

食物繊維でおなか

スッキリ!



秋に収穫されるいも類、きのこ類、根菜類は食物繊維が人の消化酵素では消化することのできない食べ物の中の成分で、便の量を増やして便秘を防ぐほか、肥満などの生活習慣病の予防に役立つといわれています。毎日の健康なお通じのために必要な食物繊維の量は1日20g意識して食べるようにしたいものです。

