

すこやかだより 12月

冬到来！寒いからといって家でゴロゴロしていませんか？温かい食事をとて、体を動かして血行を促進すれば、体温も上がり代謝も良くなり、ウイルスに対する自己免疫も高くなります。ぽかぽか元気な体で一日楽しく過ごすためにも、しっかり朝ごはんを食べて登園して下さいね！

子どもが感染症にかかったら・・・ 病気に適した食事食べさせていますか？

インフルエンザ・胃腸炎など感染症が流行ってきました！まずは免疫力を高めてうつらない体作りが第一ですが、感染してもそれに適応した食事をとることで治りも早くなります！

胃腸炎

～うんちの固さに合わせた消化のよい食べ物～



オレンジ(柑橘系)ジュース
ヨーグルト(乳製品)
糖分脂分の多いものはX

インフルエンザ(高熱)

～口当たりがよく栄養があるもの～



ラーメン、アイスクリームなどの高脂肪なもの、食物繊維が多い野菜や果物はX

喉の痛み(アデノ、溶連菌ヘルパンギーナ)

～喉ごしが良いもの～



刺激が強い、固形物はX

食育活動写真館

～一人でできるもん♪～
～みかんの皮むき編～

1~2歳児はみかんを縦半分に割ってあげるとむきやすいですよ♪



『にんじん だいこん ごぼう』もともとはみんな白かった・・・という日本に昔からある話で、いろんな作家さんの絵本があります♪

住の実物大写真持ってみました！

