

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？温かい食事をとって、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きて下さいね！

こ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×

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×

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×

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歳児はみかンを縦
半分に割ってあげると
むきやすいですよ♪

むきむきペリペリー

あ
え

むいたかわは、
ごみばこへ



『にんじん だいこん
ぼう』ももとはみんな
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♪

プレゼントの鯛の実物大写真持ってみました！



でかっ！！

今日のメニューは
焼き鯛！