

いただきます 11月

2018. 11. 1発行 栄養士：西村 瑞保



木の葉も色づき、秋の深まりを感じられる季節となりましたね。風邪を引きやすい時期にもなります。生活リズムを整えて体調を崩さないようにしましょう。

11月7日(水)は後期健康診断、13日(火)は後期歯科検診を予定しています。子どもたちの健康状態を把握し、より良い成長を促せるような食事作りを心がけていきたいと思えます。栄養たっぷりのごはんを食べてたくさん睡眠をとり、寒さに負けない体で、これから迎える寒い冬をのりきりしましょう。



❖ 食事前後のごあいさつできていますか？ 🍎



食事の前のあいさつは、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味が込められています。心から感謝して食事を始めましょう。



食事の後の「ごちそうさま」の“ちそう”は、漢字で“馳走”と書き、駆け走るという意味があります。食べ物には、食材を作る人、収穫する人、運搬する人、調理する人などたくさんの人が関わっています。そんな人たちの働きに感謝してあいさつをしましょう。

地震や台風の被害に遭われた方々の中には、水や食べ物を十分に得ることができず、大変な日々を過ごした方もいます。毎日食事がいただけることに感謝して食べましょう。

くすの子保育園 TEL : 099-295-3233 FAX : 099-295-3234

メールアドレス kusunoko@bronze.ocn.ne.jp

ホームページアドレス <http://www.fujiho.jp/>



メール QR



HP QR



※食事のことでご意見・ご相談がありましたら、お気軽に上記までご連絡ください。



～ 風邪に負けない体をつくろう!! ～

風邪の予防には「**栄養**」「**休養**」「**保温**」の3つが大切です。食事や生活リズムに気をつけて丈夫な体を作りましょう！



「**栄養**」

- ・たんぱく質…寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。
(たんぱく質を含む食品) 魚、大豆、卵、牛乳、肉
- ・ビタミンA…のどや鼻の粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。
(ビタミンAを含む食品) 緑黄色野菜(にんじん・かぼちゃなど)、卵、レバー
- ・ビタミンC…寒さのストレスから体を守り、体のウイルスをやっつけてくれます。
(ビタミンCを含む食品) トマト、みかん、さつまいも、ブロッコリー

「**休養**」

栄養を摂ったら、早めに就寝して体を休めてあげましょう。

「**保温**」

汗をかいたらすぐに拭くか、着替えをしましょう。そのままにしておくと体を冷やしてしまう原因になります。



秋は、いろいろな食べ物が収穫されます。栄養たっぷりの旬の食材をたくさん食べて、風邪にかかりにくい丈夫な体を目指しましょう♪

