



給食からのおたより

12月号 面川報徳保育園



今年もあとわずかとなりました。この一年間、お元気に過ごせたでしょうか。何かとあわただしい時期ですが、寒さも増してかぜやインフルエンザの流行する時期でもあります。



朝、昼、夜の3食を規則正しく、かつ、栄養のバランスのとれた食事で病気に負けないようにしましょう。



★かぜの予防のための食生活ポイント★



①たんぱく質を十分に補う

私たちの体内にかぜのウイルスが入ってくると、それを退治する成分が白血球の中に含まれています。この成分は、たんぱく質から作られています。主なもの魚、肉、卵、乳製品、大豆製品

②脂肪（油）も

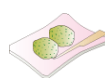
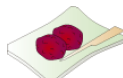
不足しないように

脂肪はからだの皮膚や口・のどの粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くします。その他、脂肪はビタミンAやビタミンEの働くをよくしてくれます。

③ビタミンの

補給も忘れずに

ビタミンAやビタミンCは、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物をいつも欠かさず食べましょう。



おもちゃつき

11月17日(土)に昔ながらのきねとうすで餅つきを行いました。子ども達の元気な「よいしょ」のかけ声のおかげでつき手の方々も力強くつくことができました。また、餅の返しの時に、餅が高く上がると子どもたちはひととき大きな歓声をあげて喜んでいました。

そして、うるち米・餅米の違いを見たり、さわったりして覚えていました。収穫の秋、とても楽しい体験をすることができました。お手伝い頂いた方々本当にありがとうございました。

よいしょ



今月の行事

- 8 (土) 保育発表会
お便りをよくご覧下さい
- 14 (金) お誕生会
はしだけ包んで持たせて下さい
- 21 (金) クリスマス会
ケーキ作りの為、日程が変更になりました。エプロン・三角巾・誕生会と同じようにはしの準備をお願いします。
- 22 (土) 冬至



今月の目標

病気に負けない
体をつくろう

