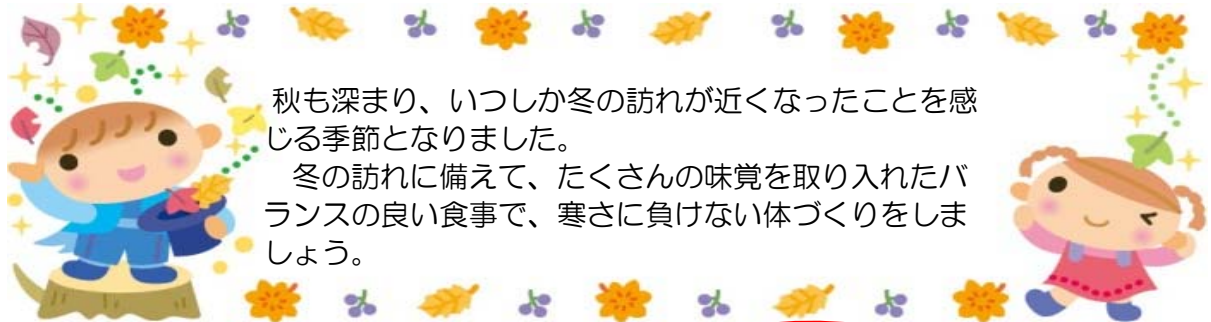


11月 給食だよ!

平成25年11月1日 発行

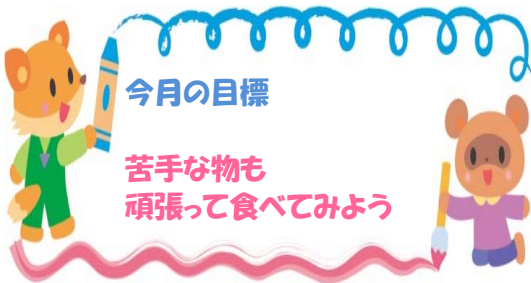
大戸報徳保育園

第 8 号



秋も深まり、いつしか冬の訪れが近くなったことを感じる季節となりました。

冬の訪れに備えて、たくさんの味覚を取り入れたバランスの良い食事、寒さに負けない体づくりをしましょう。



今月の目標

苦手な物も
頑張って食べてみよう

りんごを食べよう

りんごには、疲労回復の作用があるリンゴ酸やクエン酸、整腸作用があるペクチンが含まれています。下痢にも便秘にも効果があると言われています。6日のりんご狩りも楽しみですね。



食事で風邪を防ぎましょう

風邪の予防

●バランス食が予防の基本です

赤（魚、肉、卵など）、黄（ごはん、パン、めん類など）、緑（野菜、果物など）の3つのグループの食べ物をバランス良くとるようにしましょう。

●たんぱく質、ビタミンをとりましょう

風邪の予防や症状改善に効果的な栄養素に、たんぱく質（体力をつける）やビタミンA（粘膜を丈夫にする）、C（体の免疫を高める）などがあります。これらが多く含まれた食べ物を食事に取り入れましょう。



風邪をひいたら

●消化のよいものを食べましょう

風邪をひくと食欲がなくなるので、消化がよく食べやすい料理（おかゆ、うどん、野菜をやわらかく煮込んだスープなど）を食べましょう。

回復してきたら、たんぱく質やビタミンが多い食べ物もとるようにしましょう。

●水分をたっぷりとりましょう

熱があったり、下痢や吐いたりしている場合、体から水分が失われるので、脱水症状が心配されます。

冷たすぎるものはひかえて、こまめに水分補給をしましょう。