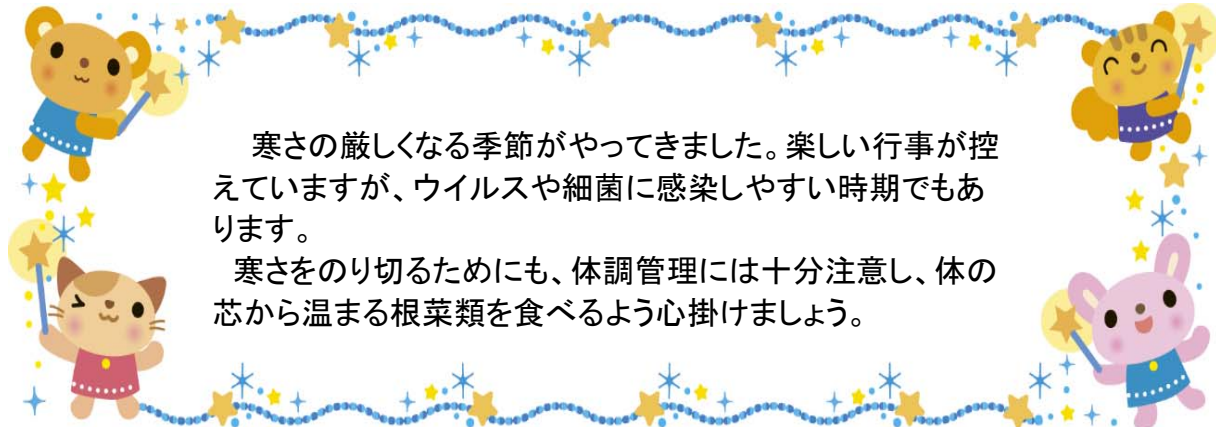


12月 給食だより

平成27年 12月1日 発行
大戸報徳保育園
第 9号



寒さの厳しくなる季節がやってきました。楽しい行事が控えていますが、ウイルスや細菌に感染しやすい時期でもあります。

寒さをのり切るためにも、体調管理には十分注意し、体の芯から温まる根菜類を食べよう心掛けましょう。

干し柿作り

11月25日に干し柿作りを行いました。慣れない手つきでしたが、ピーラーと柿をしっかりと手に持って皮むきをしました。

子どもたちの楽しそうに真剣に取り組む姿が見られました。皮をむき終えた柿を嬉しそうに「出来た！」と見せに来てくれました。柿の美味しい季節なので、お家でも家族のみなさんんにむいてくれるかもしれませんね。



具合が悪い時は胃も腸も疲れています。どんなに栄養のあるものでも、疲れた胃には重すぎることもあります。

昔から病気にはお粥と梅干しがつきものですが、これは消化もよく胃腸にやさしい組み合わせです。基本的にはこれで子どもの様子を見ながら卵を加えたり刻んだ野菜を入れたりしましょう。

具合が悪いのは体のSOS。あせらずに少しずつ食べさせてみましょう。

具合が悪い時の食事

今月の給食目標

病気に負けない
体を作ろう



ゆず風呂に入ろう

寒さ対策の一つにゆずのお風呂に入るのはいかがでしょう？

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために「ゆず湯」として、ゆずをお風呂に浮かべて入ります。かぜの予防や肌を強くする効果にすぐれているそうです。

