

11月 給食だより

面川報徳保育園
分園大戸報徳保育園



秋も深まり、山々の紅葉が鮮やかに映える季節となりました。この時期は新米や脂がのった魚や野菜、果物などが一段と美味しさを増してきます。

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を心掛けましょう。



風邪をひいたときは



①消化の良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、おかゆやうどんなど食べやすいものにしてはいかがでしょうか。回復してからは、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。



②水分をたっぷりとりましょう。

熱があったり、下痢や嘔吐が続いている場合、体から水分が失われるので、脱水症状が心配されます。冷たすぎるものは控えて、こまめに水分補給をしましょう。



今月の目標



苦手なものも
頑張って食べてみよう



おもちつきをしました

10月23日にお餅つきを行いました。
「よいしょ、よいしょ」というかけ声に合わせて餅つきを楽しみました。
出来たお餅はとてもやわらかく、何度もおかわりして食べていました。

