



ランチルーム

今年も残り1ヶ月となり寒さが厳しい季節になりました。疲れや寒暖差で体調を崩しやすいので身体を温める根菜類やビタミンたっぷりの野菜などを食べて免疫力を高めていきましょう。そして手洗い、うがいを忘れずに元気に新年を迎える準備をしましょう。



風邪の予防をしましょう

これからの季節、空気が乾燥していることもあり風邪をひきやすくなります。風邪は色々な病気の中でも私たちが1番かかりやすい病気です。また「病気は万病のもと」といわれるように一度かかったら完治しにくいので、十分に気を付けていきましょう。

風邪をひかないための食事 ～風邪と戦うビタミンA・C・Eを摂りましょう～

ビタミンA：粘膜や皮膚を強くしてウイルスから体を守り、免疫力UP！（卵・レバーなど）

油で調理すると吸収力が高くなるのでおすすめです☆

ビタミンC：体に侵入したウイルスを攻撃し、免疫細胞の機能を高めます。（野菜・果物・イモ類）

ビタミンE：血流を良くし、冷え性、肩こりなどの改善に役立ちます。（うなぎ・油脂類）

風邪をひいてしまった時の食事

温かいスープやみそ汁、うどんなど湯気の立つメニューは鼻詰まりの解消になるのでおすすめです。また鼻が詰まっていると、食べ物が飲み込みにくくなるため喉越しのいいものを食べましょう。食欲がなければ無理に食べさせず、脱水症状を起こさないように水分補給を優先させます。食欲があれば、おかゆや煮込みうどんなど消化のいいものなど食べられるものから栄養を摂りましょう。

11月の食育活動（かぼちゃの観察）



12月の給食・食育



給食目標

園全体

園全体 友達やクラスメイトとの共食を楽しもう
目で食事を楽しもう

◇12月13日（金）お誕生日メニュー

◇12月20日（金）クリスマスメニュー

◇12月23日（月）もちつき

◇12月24日（水）食材観察（かぶ）

