

12月給食だよ!

みどりこども園 2024.11.8

今年も残すところ1ヶ月になりました。寒さも一段と厳しくなり、体調をくずしやすくなります。年末年始の休みに入ると、生活リズムが乱れがちになり風邪をひきやすくなります。朝ご飯をしっかり食べ、体の中からぽかぽかにして、風邪をひかないように規則正しい生活を送りましょう。

症状別 🤧 風邪をひいたときの食事!

発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんや麺類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

かぜをひかないように...



てをあらおう



うがいをしよう



しょうどくしよう



マスクをしよう



かんきをしよう

冬至とかせの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。

今年の冬至は12月21日(土)です ✨

12月の献立のテーマは『冬野菜を食べて、心も体もぽかぽか』です。



冬野菜はビタミンが豊富で体を温めてくれます!

鍋などにして食べると体もぽかぽか温まります(*^_^*)



~今月の旬の食材~

さつまいも・さといも・大根・白菜・ほうれん草・小松菜・ブロッコリーなど