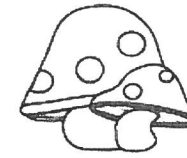


平成30年

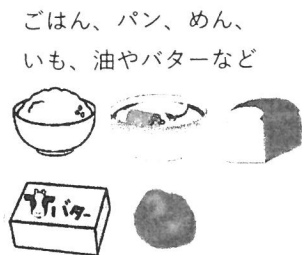
11月 給食だより



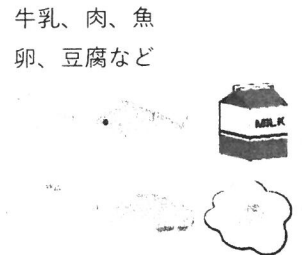
とうやま保育園

少し肌寒い季節になってきました。朝晩の寒暖差や日中の気温の差が大きいと体調を崩しやすくなります。また、風邪が流行する季節になってきます。うがい・手洗いで風邪予防をし、栄養バランスのとれた食事で風邪をひかない元気なからだを作りましょう！

寒い時期の食生活について



寒い時は、暑い時よりも身体を温める為にエネルギーが必要です。エネルギーのもとになる油や糖質をとりましょう。



寒さに負けない身体を作るためにタンパク質をとりましょう。血や肉を作り、寒さで消耗した体力を回復します。



寒さへの抵抗力をつける為にビタミン類を多くとりましょう。ビタミンAとCは、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、からだの疲れをとります。

11月23日は 勤労感謝の日

いつも働いてくれたり、お食事の準備をしてくれているお父さんやお母さんに日ごろの感謝を込めて“ありがとう”を伝えてみましょう。



11月15日は 七五三

子どもが3歳、5歳、7歳（の縁起の良い奇数歳）になったら、健やかな成長と幸せを願う為に神社にお参りします。千歳あめには、長寿を願う意味が込められています。

旬の食材

