

12月 きゅうしょくだより



令和5年12月 みなみかせ保育園

今年も残すところあとわずかになりました。より一層寒さも厳しくなってくるこの時期栄養と睡眠をしっかりととり、体調管理をしましょう。

🍴🥤🍷🍴🥤🍷 体調が悪い時はどんなものを食べればいいのか? 🍴🥤🍷🍴🥤🍷



栄養素	効用	食品
炭水化物	発熱や咳などエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。	ごはん・パン うどん
たんぱく質	体を温め、体力を維持するために必要です。	たまご・とうふ にく・さかな
ビタミンA ビタミンC	皮膚・鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。	かぼちゃ・人参 さつまいも りんご・みかん

食欲がないときには…

熱が高い時や吐き気がある時は食欲がなくなりますが、何も食べないでいると体の回復が遅れます。食べられるものから少しずつ食べるようにしましょう。野菜スープなどからはじめると良いでしょう。



おいしかったね やきいも🍠

先月は、子ども達が楽しみにしていた焼き芋を行いました。乳児クラスでは、「やきいもグーチーパー」を歌って保育士と一緒に焼く前のサツマイモに触れたり、園庭で焼く様子を眺めました。給食で提供されると、「おいしい」と喜ぶ姿が見られました。

幼児クラスでは、以前に自分達で収穫したサツマイモを洗ったり、アルミホイルで巻くことにチャレンジしました。仕上がったタライいっぱいイモを、力を合わせて園庭まで届けた後は、「そろそろ焼けたかな?」と待ち遠しそにする姿がありました。焼き上がりの時間を迎えると、テラスに並んで座り、皆で出来立てを味わいました。「もう一個食べたくなっちゃったなあ」というおかわりのリクエストもありました。アツアツの甘い焼き芋を、友達と賑やかに楽しんだ一日でした。

