



がつごう
12月号







きららほいくえん

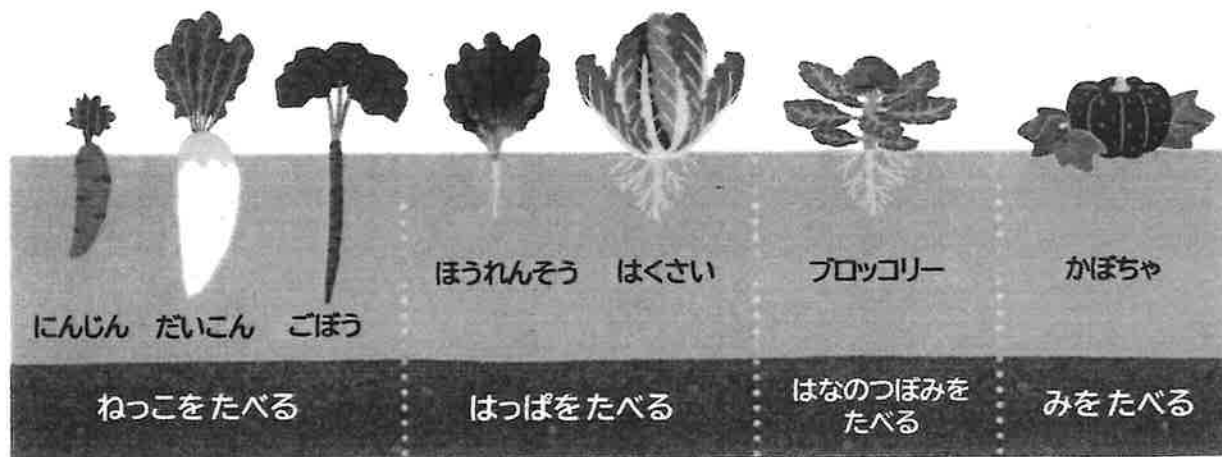
R6. 12. 2

日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り1か月となりました。
クリスマスやお正月と楽しみがいっぱいの12月ですが、暴飲暴食に気を付けながら
普段通りの食生活を心がけましょう。
給食も、今月で今年はおわりです。来年もおいしい給食作りを心がけていくので、
どうぞよろしくお願ひします。

しょうじょうべつ とき しょくじ
症状別かぜをひいた時の食事

はつねつ さむけ 発熱・寒気	はなみず はな 鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	げり・はきけ 下痢・吐き気
 水分 めん類	 汁物 スープ	 アイス クリーム ゼリー	 おかゆ スープ
<p>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めん類などをとりましょう。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>

やさい ぶぶん た
野菜のどの部分を食べているかな？



白菜や大根などの冬に旬を迎える野菜たちは、寒さで凍ることのないよう、細胞に糖を蓄えるため、甘みがあって味が濃いのが特徴です。また、冬野菜には体を温める効果のある野菜が多くあります。冬野菜を取り入れて寒い冬を元気に乗り切りましょう。