



12月きゅうしよくだより



平成19年 12月 発行



認定こども園「くにみ子ども園」

かぜひきさんはいませんか？

今年ものこりわずかとなりました。12月になるとさすがに「寒いね～」という声があちらこちらから聞こえてきますが、子どもたちは寒さに負けず毎日元気に過ごしています。

インフルエンザが大流行！！というニュースも聞きますが、しっかり食べてしっかり休んで寒い冬を元気に乗り越えましょう！！

かぜをひいたら・・・



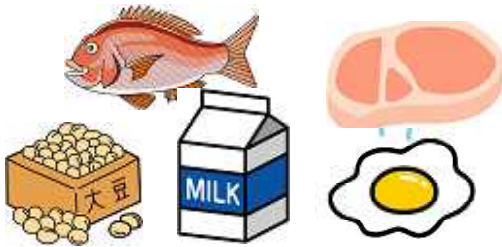
～かぜと食事～



どんな食べ物をとればいいのか？

たんぱく質

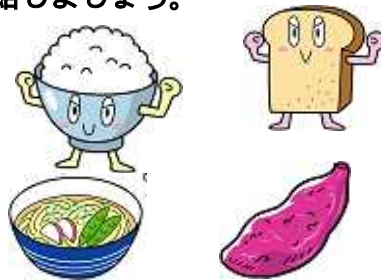
体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です



肉・魚・卵・豆腐・牛乳など

炭水化物

発熱やせきなどで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・めん類・いも類など

ビタミンA・C

皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



やさい類・くだものなど

かぜをひいたら 水分補給をしっかりと！

発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうこともありますので、牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものを摂取しましょう。

お知らせとお願い

毎年、クリスマス(24日)は、園よりケーキのプレゼントをしていましたが、今年は園でのクリスマス会の中で食べるようにしたいと思いますので家庭への持ち帰りはありません。クリスマス会は子どもたちに喜んでもらえるようバイキングを取り入れ、パーティ式を考えています。その中にケーキを用意いたします。保護者の皆さまにはご理解いただきますようよろしくお願いいたします。