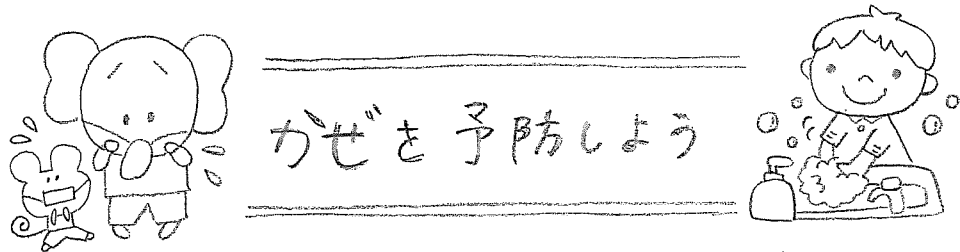
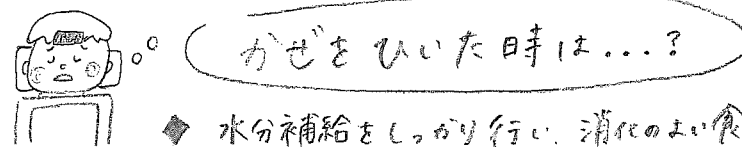


厳しい寒さが続き、乾燥している季節なので、規則正しい生活リズムや体調管理に気を配りながら、元気に過ごしましょう!!

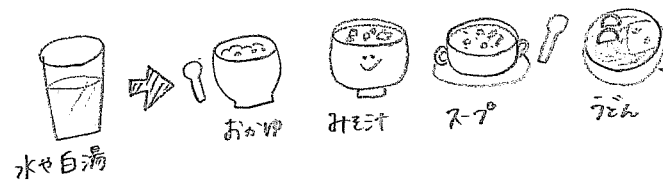


かぜやインフルエンザが流行する季節のため、体力、免疫力をつける「バランスのよい食事」を心がけましょう☆

<p>① たんぱく質</p> <p>体をづくり、寒さへの抵抗力をつけよう。</p>	<p>② 脂質</p> <p>高いエネルギーとなり、体を温めます。</p>
<p>③ ビタミンA</p> <p>色の濃い野菜に多い!</p> <p>のど、鼻、目の粘膜、皮膚などを強めます。病気の回復にも役立ちます。</p>	<p>④ ビタミンC</p> <p>色のうすい野菜、果物など!</p> <p>ビタミンCによって作られる「コラーゲン」が細胞を強くし、ウイルスの侵入や広がり予防します。</p>



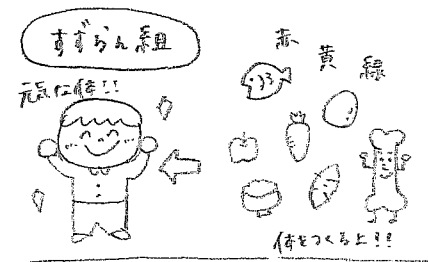
◆ 水分補給をしっかり行い、消化のよい食事を! ◆
熱などで、子どもの具合が悪い時は、水分や体力を消耗してしまいます。まずは、水分をしっかり摂り、少しずつ消化の良い食べものを与えましょう。



せわめく煮たうどんや、具だくさんな汁物は消化もよく、栄養もとれ、おすすめですよ♡

1月の食育の様子

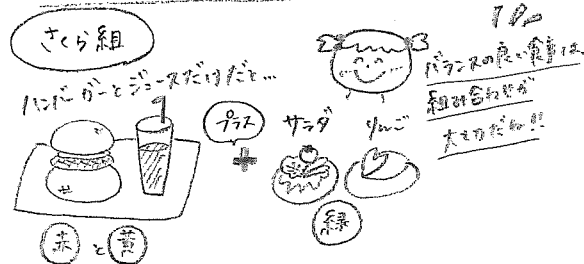
《 食べ物の色味について知ろう! 》



食べ物は、色味によって赤、黄、緑に分けられることを知りました。それぞれの食べ物の名前を覚えながら、好き嫌いをせず、残さず食べることの大切さを伝えました。



チームのメンバー同士で、難しい食材の色分けにチャレンジしました。子どもたちで話し合ったり、相談しながら答えを出し、クイズを楽しんでいる様子でした。



どうしたらバランスの良い食事になるのかについて、悩みながらもしっかりと考えている姿が9割見えました。なにげない毎日の食事を振り返るきっかけにもなりました。