

給食だより

社会福祉法人
社福社会
富士こども園
2018.11.20 (火)

寒さに負けない体づくりのポイント

寒くなると、体は気温の低下に反応して熱を獲得するように、また熱を喪失しないようにはたらきます。下記のポイントをおさえて、冬を乗り切りましょう。

① 体で気温の変化を感じましょう。

(あたたかいところにこもらず、外でしっかり遊ばせましょう。)



② ゆたりと湯船につかて体を温めましょう。

(心身ともにリラックスしましょう)



③ 食事に旬の野菜を取り込みましょう。

(根菜類や緑黄色野菜などは体を温めるはたらきがあります)



④ 十分な睡眠をとしましょう。

(眠っている間に体は1日の疲れを修復しています。)



⑤ 体温調節しやすい服装にしましょう。

(動くと暑がり、体が小さいとすぐ冷えてしまうため、脱ぎ着が楽な服で過ごしましょう。服が濡れたままになっていないか、特にこれからの時期は気をつけましょう)

⑥ 寒いキ 外はイヤ、風邪をひく× 寒い=楽しい♪
寒さを楽しむ経験も大切な心の栄養です。そのために冬ならではのちょっとした大人の工夫で子どもの楽しい、嬉しいを増やしましょう。

11月食育目標 「よく噛んで食べよう」

たくさん噛むと食べ物はお腹の中でどうなるかな？

さくら組

「よく噛んで食べるとみんなの頭、声、歯、おなか、全身はどうなるかな？」という質問をすると、自分の言葉でしっかりと説明できていました。



小さくなっておなかがかたかたしやすい



ひまわり組

同じ塩むすびをいつも通り食べるとたくさん噛んで食べると食べ比べました。味の変化に喜んでいました。



どうかな変わるかな



甘い!!!

すずらん組

噛む回数、味、噛んだ時の音を意識しながらりんごを口にしました。「音がする!すごい!!」「いつもよりおいしい」と驚いていました。

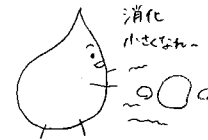
りんごのシャリシャリが聞こえる



た液の役割

その1. 消化作用

食べものを分解し腸で吸収しやすい形にします。



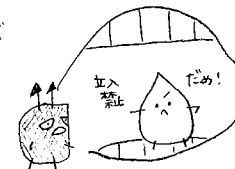
その2. 洗浄作用

食べカスを洗い流したり、歯の表面を修復したりして虫歯を防ぎます。



その3. 抗菌作用

外からの病原体が侵入してきた時に抵抗します。



その4. 円滑作用

言葉を発する時に舌を滑らかに動かして音を出し手助けをします。

