



令和7年11月28日

そが中央保育園

の給食だよ

今年も残すところ1ヶ月となりました。空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。また、ウイルスや細菌による嘔吐や下痢の予防のためにも手洗いをしっかりしていきましょう。

クリスマスコンサートやクリスマス会、年末年始のお休みなど楽しいイベントがたくさんある12月。子ども達と楽しい時間が過ごせるよう、体調管理には気をつけましょう！

風邪をひいた時の食事【症状別】

発熱・寒気



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飯や麺類などを摂りましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗・殺菌作用のある、ネギや生姜で体を温めましょう。鼻粘膜の健康を維持してくれる、ビタミンAを多く含む食品も摂りましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のど越しの良いゼリーやプリン、アイスクリームなどで栄養補給するのも良いでしょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているため、消化の良いお粥や雑炊、スープなどで栄養補給をしましょう。また、味の濃いものは胃腸に負担をかけてしまうため避けましょう。

11月の絵本給食

たんぽぽ組・さくら組「ごきげんごはん」

さくらさんと一緒に、絵本に出てくるさつまいもの炊き込みご飯のクッキングを行いました。しめじをちぎったり、人参やさつまいもの皮をピーラーでむいたり、みんなで分担しながら協力して行いました。たんぽぽさんも、さくら組のお兄さん・お姉さんが作ってくれた炊き込みご飯を喜んで食べていました！



12月の絵本給食

たんぽぽ組・さくら組「ケーキ」

12/25のおやつに、みんなでクリスマスケーキのデコレーションを行う予定です！お楽しみに♪

