

2023年
11月号



2023年11月1日
富良野市立虹いろ保育所
管理栄養士 葛西

山の紅葉が色付いてきれいになってきましたね。これからインフルエンザやかぜなどが流行ってきます。【外から帰った時・トイレの後・食事の前】には必ず手を洗う習慣をつけましょう！！

❀ かぜに負けない体づくり ❀

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。かぜをひかないようにするためには、疲れのない体をつくるのが大切です。栄養をしっかりと体の中にとりいれて、生活リズムを整えましょう。

*体の芯から温まる食事を！

大根、かぶ、ねぎ…冬野菜は体をあたためます。たんぱく質やビタミン類をバランスよく摂りましょう。

*十分な睡眠をとりましょう！

*よく遊びましょう！



♥ 免疫を高める食事 ♥

- たんぱく質（肉・魚・大豆製品・鶏卵など）
免疫細胞を活性化させる働きがあります。
- ビタミン類（野菜・果物・ナッツ類など）
抗酸化作用により免疫低下を予防します。
- 発酵食品（みそ・納豆・キムチ・ヨーグルトなど）
腸内環境を整えることによって免疫があがります。

『食の探検隊』

11月9日(木)

～はじめてから作ってみよう～ 5才児

エプロン・三角巾をつけて、みんなでカレーを作ります！
野菜の皮をむいたり、包丁を使って切ったり、お鍋で野菜を炒めます。おやつクッキーも作りますのでお楽しみに！

11月29日(水)

～作ってみよう～ 4・5才児

カレーに続き、ピザトーストを作ります！1人1人トーストにトッピング☆豆腐が作られる工程を見学し、出来立てのお豆腐を試食します。

*詳細につきましてはクラスだよりをご覧ください。



保育所の給食紹介の
ホームページは下記の
QRコードからお進み下
さい。



～楽しく食べる子どもに～