



暦の上では春を迎えますが、一年で一番寒い時期で、まだまだ寒い日が続きます。朝食をしっかりとり、体を温め、一日を元気にスタートさせましょう。また、風邪やインフルエンザが流行する季節でもあります。外から帰ったらすぐにうがい・手洗いをし、バランスの良い食事と十分な睡眠をとるなど健康管理に留意し、寒さや風邪に負けず元気に乗り切りましょう。



☆サンドイッチ型抜き(うさぎ組)

クッキングをとても楽しみにしていた子ども達。スプーンでマヨネーズを塗ったり、マーガリンやジャムを塗ってサンドイッチを作りました。そこから、好きな型抜きで型を抜いてとってもかわいいサンドイッチができ、大喜びでした。



パンにジャムを塗っている様子



型抜きを使って型を抜いています。



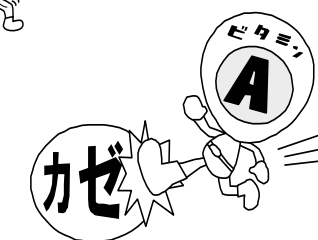
☆風邪を予防する食事

冬は乾燥により風邪のウイルスが侵入しやすい季節です。それにより、体調を崩したり風邪をひいたりする人が多くなります。風邪をひかないよう、手洗い、うがいをこまめにし、運動と休養を適度にする事を心がけるとともに、食事の面でも気をつけましょう。

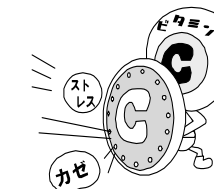
○たんぱく質は基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。
魚介類、大豆製品、卵
乳製品、肉類など



○ビタミン A はのどや鼻などの粘膜を保護します。
ほうれんそう、にんじん
かぼちゃ、チーズなど



○ビタミン C は免疫力を高めます。
みかん、いちご
ブロッコリー、いもなど



○ビタミン B1 は糖質をエネルギーに換え、疲労回復に役立ちます。
肉類、魚介類、グリーンピース
大豆製品など



○亜鉛は疲労回復を助けたり、新陳代謝を活発にしたり、免疫機能を高めます。
レバー、ナッツ類
大豆製品など



☆ 1 月のお誕生会



牛ごぼうごはんランチ



1 月生まれのお友だち