

12月給食だよ!



早いもので今年もあと1か月となりましたね。

気温が低い日が増え、体調を崩す子どもでできているようですが、体調管理に気を付けながら元気に過ごしてほしいと思います。

☆風邪をひいてしまった時

- 胃腸にやさしい食事：代表的なものはおかゆとうどんです。冷たいものではなく温かいものを食べましょう。
- おなかをこわした時の食事：消化のよいもの。食物繊維の少ないやわらかいものを中心に。肉はお腹の負担になるため控えること。
- 熱があるときの食事：汗をかいて水分が失われるため脱水症状に気をつけること。スープや飲み物で水分を補給し、野菜や果物でビタミンをプラスする。
- 疲れた時の食事：ビタミンB群の多い豚肉やごまなどを加えた献立を。野菜をプラスして、身体をゆっくりと休めることが大切です。

基本的な事ですが、風邪をひいてしまったら、無理をせずに安静にし、バランスの良い食事を食べて十分な睡眠をとることが大切です。

☆冬至

2018年の冬至は12月22日です。

冬至とは1年の中でもっとも日が短い日のことをいいます。

かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると言う風習が多く知られていますね。

