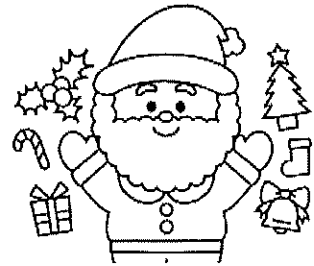




給食だより

12月には「冬至」があります。冬至は、1年中で夜が一番長い日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると健康にすごせるといわれています。ご家庭でも、かぼちゃを使った料理を食卓に並べてみてはいかがでしょうか？

今年の冬至は、12月21日です。



・・・かぜをひいた時の食事・・・

熱が出た時



食欲がなくなりがちです。子どもが好きなもので、食べやすく消化のよいものにします。

下痢をしている時



体の中から水分や無機質が失われていきます。よく煮込んだ野菜スープなどを食べさせます。

のどが痛い時

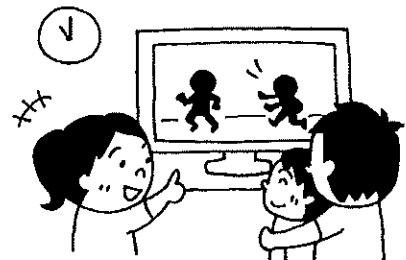


辛いものや酸みのあるものなどの刺激物は控え、ゼリーなど、のどごしがよいものを与えます。



夜ふかしをしていますか？

日本の子どもたちは、睡眠時間が短いといわれています。その原因は、夜ふかしや遅寝の生活習慣にあるようです。夜ふかしは、成長ホルモンの分泌に影響を与えたり、肥満のリスクを高めたり、朝食欠食につながって学力の低下を引き起こしたりするといわれています。朝食欠食にもつながる夜ふかしに注意しましょう。



りんごに多い食物繊維

ペクチン

ペクチンは水にとけやすい食物繊維の1つです。消化されないまま腸まで届き、コレステロールなどを吸収しにくくします。また腸内にいる乳酸菌などのえさになって善玉菌を増やし、腸内環境をととのえてくれます。



お餅つきがあります

12月はお餅つきを予定しています。

お餅は噛み切りにくく飲み込みにくいので、食べるときは注意が必要です。小さく切り、器には少量ずつ入れるようにして、ゆっくりよく噛んでから飲み込むように見守りましょう。

