



令和4年
10月31日

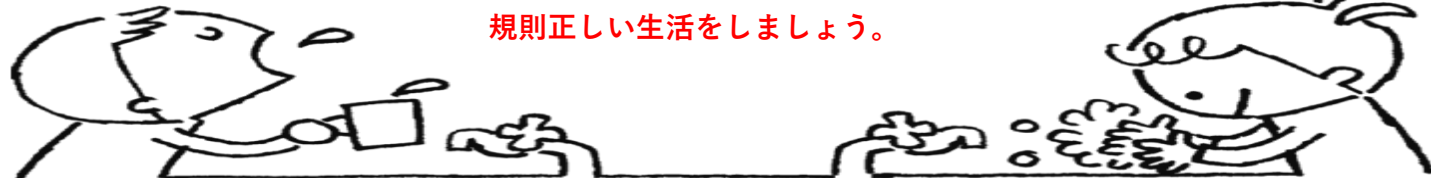
かめき保育園

かぜに負けない体を

冬は風邪やインフルエンザなどが流行するシーズンです。ウイルスに負けない体をつくるには、バランスのよい食事が大切です。肉や魚、大豆製品など、体力を保ち抵抗力を高めるたんぱく質、柑橘類やブロッコリー、ほうれんそうなどに含まれ免疫力を高める効果のあるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護する緑黄色野菜に含まれるビタミンAなどを意識して取るとよいでしょう。また、しっかりと休息を取ることも大切です。

睡眠不足は疲労の原因となり、体の抵抗力を低下させます。睡眠を充分に取り、

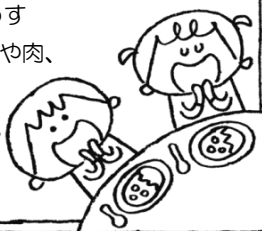
規則正しい生活をしましょう。



感謝の気持ち



「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせないあいさつです。「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」は、食事を用意するために「馳走」して（走り回って）食材を集めるようすからきた言葉のようです。野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには、いろいろな人の努力があります。感謝していただきましょう。



いい歯の日

11月8日は、日本歯科医師会が制定した「いい歯の日」です。「80歳になっても自分の歯を20本保とう」という「8020(ハチマルニイマル)運動」は、口の中の健康を呼びかけています。一生自分の歯で食べ物をかんだり話したりしていくためにも、

★ 歯みがきや手入れをしっかりと、
歯を大切にしていきましょう。

クッキング（幼児）

11月22日（火） おかかおにぎり

11月28日（月） 給食弁当

★エプロン三角巾を忘れずに持って
きてください

★爪も必ず確認して長ければ切って
きてください

※おにぎりクッキングはちゅうりっぷ組も行います。三角巾を忘れずに。

