



きゅうしょくだより



12月

18年11月30日 城北アソカ保育園



今月の目標

仲良く食べる

行儀よく食べる

楽しい会食の雰囲気を作る

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	金	もちつき ぶたじる おにぎり つけもの くだもの	だいがくいも	フルーチェ
2	土	きつねうどん くだもの		おかし
4	月	シーフードシチュー ざぜんまめ・ごはん	ごまだねだんご	バナナ
5	火	ちくぜんに すのもの・ごはん	チーズサンド	ヨーグルト
6	水	すりみのかきあげ おかかあえ・ごはん	ぜんざい	カステラ
7	木	おでん ふりかけ・ごはん	おからスティック	ビスケット
8	金	おやこどん ゴママヨあえ	オレンジゼリー	コパン
9	土	ミートソーススパゲティ くだもの		おかし
11	月	すいとんじる だいこんサラダ	ピザもち	チュルル-ン
12	火	すきやきふうに のり・ごはん	いもフライ	えびせん
13	水	タイピーエン なっとうあえ・ごはん	カスタードクリームあえ	グリーンスナック
14	木	さかなのあんかけ にびたし・ごはん	カナッペ	とんがりコーン
15	金	しょうじんりょうり みそしる・ごはん	あべかわ	りんご
16	土	ラーメン くだもの		おかし
18	月	カレー ゆかりあえ	りんごのケーキ	うめのかまき
19	火	クリームコーンに ひじきいため・ごはん	おこのみやき	リッツ
20	水	さかなのタルタルソースかけ ピーナッツあえ・ごはん	ポップコーン	えだまめ
21	木	エビドリア サラダ スープ くだもの	おたのしみ	たまごぼーろ
22	金	チンジャオロース-ふういためもの サラダ・ごはん	むしパン	チーズ
25	月	のっぺじる ごまあえ・ごはん	フルーツヨーグルト	ハーベスト
26	火	はっぼうさい くきわかめのつくだに・ごはん	ふかしいも	しろいふうせん
27	水	さかなのにつけ みそしる・ごはん	フレンチトースト	みかん
28	木	ぶたにくのしょうがやき わふうサラダ・ごはん	くだもの	ウエハース

# かぜの予防 5つのポイント

- 1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
- 2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
- 3** 外で元気に遊び体力をつける
- 4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
- 5** 人混みをさけるようにする

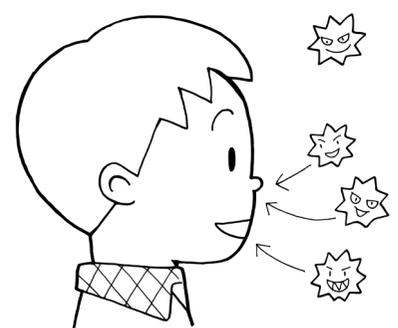
うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!

**うがい 手洗いで かぜをやっつけよう!**

外から帰ったら必ずうがいと手洗いを行いましょう。特にかぜが流行っている時期は、帰宅時や食事前に限らず頻繁に行うことが大切です。

石けんでていねいに!

のどの奥までしっかり!



風邪の多くはウイルスが原因です。空気中にただよっているさまざまなウイルスが鼻やのどに入って、鼻水やのどの痛み、発熱、せきなどが起こるのです。かぜは正式には『かぜ症候群』といて、これらの症状の総称をいいます。かぜをひかないためには、ウイルスを体内に入れないこと、体の抵抗力を高めることが大切なので日頃から栄養をしっかりとって運動と休養を心がけるようにしましょう。