

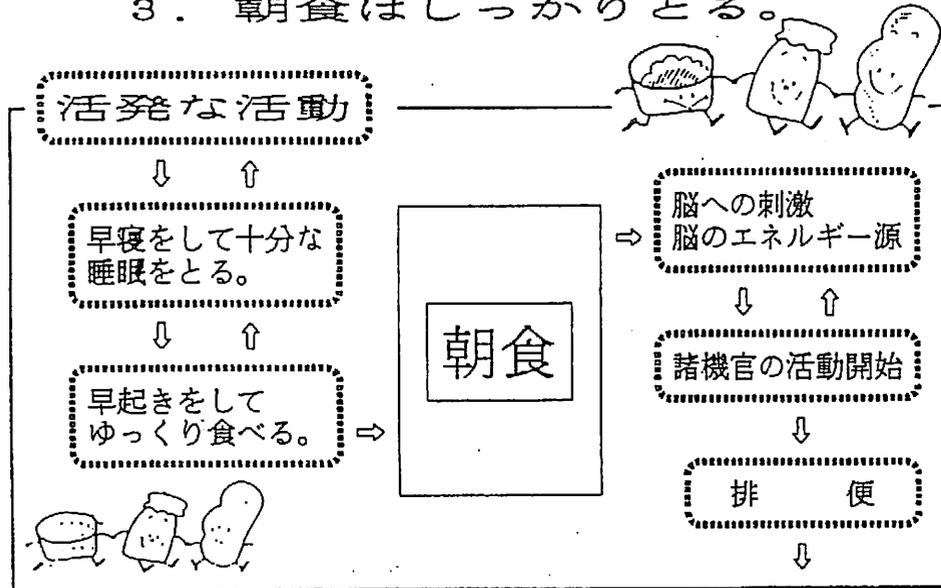
12月のほけんだよ！

H,13,12月 太陽の子保育園

木枯らしが身にしみる季節になり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。そして、師走。何となく気ぜわしく、落ち着かない時期です。大人の忙しさが中心になり、こどもの生活リズムが乱れ、健康を害することもあります。生活リズムを守り、元気に過ごしましょう。

◎ 基本的な生活習慣を見直そう！

1. 早寝・早起きする。
2. 十分な睡眠をとる。
3. 朝食はしっかりとる。

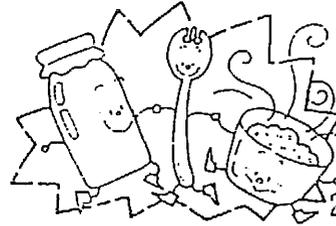


時間がない。子どもも食欲がない。等々、事情はさまざまあり、苦勞も工夫もいろいろあります。ある保育園の例から。パンと果物だけ・・・というようなシンプル派と、パンと乳製品と果物だけで野菜が全くない・・・という中間派、パンやご飯と野菜がみそ汁・スープ等に入っていたり、野菜入りオムレツ、野菜いため、つけもの、煮物、サラダ、おひたし等で、野菜が摂られている充実朝食派がいました。

みなさんのお家では何派でしょうか？

元気のもとほ朝ごはん

朝食の充実の
コツは



1. 野菜を食べる。
(果物だけでなく野菜を)
 - ・ 緑黄色野菜を朝食の中に取り入れる。
 - ・ 野菜が入ったみそ汁(スープ)を作る。
 - ・ 塩ゆでやレンジでチン!かぼちゃやブロッコリー等を食べる。
 - ・ 炒める。野菜オムレツにする。
 - ・ 前夜の残り物を利用して作る。
2. たんぱく質を食べる。
(牛乳だけでなく「たべる」たんぱく質を)
 - ・ チーズ・ヨーグルトなどの乳製品をとる。
 - ・ ハム・ウインナー・ナゲットなどの肉類をとる。
 - ・ たまご焼き・納豆・干物(魚)を食べる。
3. 主食はしっかりと摂る。
(フワフワのパンや菓子パンよりは、納豆・ふりかけ・しらす等かけ食べやすくしたご飯を)
 - ・ 食パン・ロールパン・調理パンなどを食べる。
 - ・ おにぎり・さっと炒めご飯にする。

ねぼうる日も、食欲のない日もありますが、できる範囲と好みに合わせての朝食を。いつも完璧に・・・無理で当然です。朝食を作るには早寝・早起き?。家族の協力?。前日からの下準備?。様々な工夫を

風邪 にご注意!

風邪は咳やくしゃみによって、そのウイルスが飛び散ってうつる(飛沫感染)と思われて来ましたが、しかし、今では手を通じてうつる(接触感染)というのが、ほとんどだとわかってきました。

ウイルスは、手につく機会が多く、手についた後口から入るといわれています。

うがい・手洗いを徹底して予防しましょう。

