

今年も残すところ1ヶ月となりました。日に日に寒さが厳しくなってきましたが、子どもたちは毎日元気いっぱい。天気の良い日は、園庭で体を動かしています。体調良く過ごすポイントは、『栄養・運動・衛生・睡眠』です。適度な運動や手洗い、バランスの良い食事を心がけ、寒さに負けない健康な身体づくりに努めていきます。



体調が悪くなった！ そんな時は・・・



熱が出た

食欲が出てきたら・・・

水分が多く含まれていて胃腸に負担のかかりにくい消化に良い食べ物を選ぶと良いでしょう。



おなかが痛い

腹痛や下痢が治まってきたら・・・

消化が良く、体が温まるものを食べましょう。体を冷やす冷たいものや油っぽいもの、乳製品などは控え、徐々に普段の食事に戻します。



吐き気がする、嘔吐した

水分が摂れるようになってきたら・・・

やさしい味付のスープやおかゆなどから食べ始めるのがおすすめです。吐き気を誘発しやすい酸味があるもの、乳製品、油っぽいものなどは控え、徐々に普段の食事に戻します。

回復期におすすめの食べ物



お粥 おじや 煮込うどん 野菜スープ 豆腐煮 温泉卵 鶏ささみや胸肉の煮物 白身魚の煮付 茶碗蒸し パナナ 果物の缶詰 ゼリー など



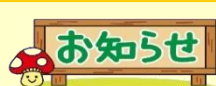
- ・医師から助言のある場合は、指示に従った内容にします
- ・口当たりの良いものを少しずつ食べるようにしましょう
- ・冷たすぎない水分（水、麦茶、経口補水液など）を少しずつとりながら様子を見ましょう



今年最後の栽培活動



先日ほぶら組で玉ねぎの苗を植えました。苗の状態でもしっかり玉ねぎの良い香りを感じることができた子どもたち。やさしく土をかぶせてたっぷりのお水をあげました。ほぶら組のみんながけやき組に進級するころには、立派な玉ねぎになっているはず。大きく育ったらどうやって食べようか、今から生長が楽しみです♪



来年度当園を継続利用される、食物アレルギーのあるお子さまに向けて、仙台市指定様式の『アレルギー疾患生活管理指導表』等の書類の配布を、来月予定しております。ご不明な点がございましたら、職員までお声がけください。

冬至

冬至は、一年でいちばん明るい時間が短い。暖かい時間が短いこの日を、寒さに負けず元気に過ごすために、栄養のある南瓜や小豆を食べたり、ゆず湯に入るといった過ごし方が昔から大切にされています。今年の冬至は22日(月)です。午後おやつに『冬至かぼちゃ』をみんなでいただきます。



年越しそば

そばは、他の麺と比べて切れやすく、一年の災厄を断ち切るという意味で年を越す前に食べるようになったという説や、「ほそ〜く、なが〜く」寿命や家運が続くことを願って食べるようになったという説などがあります。26日(金)の午後おやつはみんなで『年越しうどん』をいただきます。

