



令和6年2月1日 たかおこども園

暦の上ではもう「春」と言われますが、2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。手洗いうがい、マスクの着用、十分な睡眠等ももちろん大事ですが、バランスの取れた食事、温かい食事を摂り、体を芯から温めることも風邪等の予防につながります。2月は節分の日に豆まきや行事食を食べたり、以上児発表会など楽しい行事が詰まっています。病気への抵抗力をつけ、厳しい寒さを元気に乗り越えましょう。



### 風邪に強い身体づくりをしよう！

まだまだ寒い日が続く日々、風邪に負けない体づくりを意識した食事をとみましょう。ビタミンA,C,Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めてくれます。良質なたんぱく質を含む、卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせることで体力を付けましょう。胃腸を丈夫にすることも風邪の予防につながります。

また、温かい汁物は、消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれるほか、のど越しも温かく、体を芯からポカポカにしてくれます。汁物を冷めにくくするには具たくさんの汁にしたり、片栗粉で緩くとろみをつけるとよいです。温かい食事、偏食のない生活を心がけ、元気に冬を乗り切りましょう！

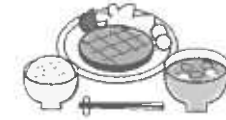


### 食事のマナーについて

食事のマナーは日々、体で覚えて身につけていくものです。小さな頃からマナーを守りながら楽しく食事をする事を心掛けましょう。口頭で説明するよりも、一緒に食卓を囲む中で大人がお手本を見せてあげる事が大切です。いけない事はきちんと伝え、出来た時は褒めてあげましょう。



手洗いうがいをしてくれ  
いにしましょう。



食器を並べましょう。  
お椀は右、お茶碗は左です。



食事の挨拶をしましょう。



手で食器を持ち、  
ご飯とおかずを順番に食べましょう。



・椅子に座った時に机が胸とおへその間にくるように  
しましょう。



・お腹と机の間は握りこぶし1個分程度あけましょう。  
・背筋をまっすぐ伸ばして、座りましょう。  
・脚を組んだり、あげたいせず、床に足の裏をつけま  
しょう。



・机にひしがつかないようにしましょう。  
・くちゃくちゃ音を立てずよく噛んで食べましょう。  
・ポロポロとこぼさないように食べましょう。  
・かきこんだりせず、よく噛んで食べましょう。

いい姿勢で食事をとると噛む力がアップしたり 消化吸収も良くなります。