



1月の給食おたより

冬のからだ

寒くなると体力が低下して、ビタミン不足で風邪を引きやすくなりますが、しっかり体の芯から温まる食事、体に熱をたくわえる食物をとり、そしてぐっすり眠って、よく遊ぶことが大切です。

風邪をひかないために

かぜをひかないようにするためには、睡眠、栄養をしっかりとって、疲れないようにすることです。栄養をしっかり体に取り入れるために、生活リズムを正し、3度の食事をきちんと摂りましょう。



*雪が降り積もった日には、みんなで雪だるまを3体作り、頭にはバケツをのせ、スコップを手の代わりに付けましたが、帰りには溶けてしまい残念でした。冬の遊び楽しかったね。外遊びでは、サッカー、ドッチボールをする姿が見られ強い体作りしているなあ~と感じています。

*暖かい日には、佐野方面、園周辺を散歩に出掛けてたくさん体にお日様を浴びて丈夫な体を作っています。その後、お腹が空いてご飯をたくさん食べている子どもたちです。嬉しい給食室です。

