

食育だより



八戸学院幼稚園

冬休み号

H30.12

日に日に寒さも厳しくなり、今年も残すところ残りわずかとなりました。クリスマスに年末年始のお休み、お正月と楽しいことがいっぱいですね。新年も、幼稚園でもご家庭でも楽しく過ごせるよう、食事面からサポートしていきます。

園での食育の様子

☆行事食やお誕生会の食事もみんなでお楽しみました。



魔女のスープは、魔法で紫色からピンク色のスープに変身！

☆食育活動も行いました。

サラダのもやしをボキボキ折って食べやすい長さにしてもらいました。つくし組、つぼみ組のみんな、給食のお手伝いありがとう！



☆年中のつき組とほし組がいんご狩りで収穫してくれたりんご。好きな形に型抜きしました。おいしそうに食べる様子が可愛らしいですね！



健康な体作りのために、家族みんなで健康チェックをしましょう！

こんな症状ありませんか??

<赤字の栄養素を豊富に含む食材>

「肌が荒れやすい」「喉の粘膜が弱い」

➡ **ビタミンA** の不足です！



「疲れやすい」「動悸、息切れする」

➡ **ビタミンB1** をたっぷりとりましょう！



「かぜをひきやすい」「歯茎から血が出る」

➡ **ビタミンC** をもっととりましょう！



「イライラする」「虫歯が多い」

➡ **カルシウム** が足りません！



「朝、起きられない」「貧血がある」

➡ **鉄** の不足です！



「便秘をする」「肥満」

➡ **食物繊維** が足りません！



「体が冷える」「病気の抵抗力が衰えた」

➡ **タンパク質** が不足しています！



今年もお世話になりました。来年もよろしくお願いします！



勤労感謝の日

