

11月 給食だより

朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

健康な体作りが、 かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気を付けたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。しゅうかんづけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。

せっけんで 手を洗う



がらがらうがい



3色 しっかり食べる



早寝早起き



11月8日は「いい歯の日」



11月8日は、1(い)1(い)
8(歯)の語呂合わせで、
「いい歯の日」に制定されて
います。乳歯が生えそろう
3歳頃になると、食べ物

のかたさや大きさに応じて、
よくかんで唾液と混ぜ合わせ、味わえる食べ方が
できる準備がととのいます。4歳以降は、ほとん
どの食べ物に対応できる機能が育ちます。よくか
んで食べることを身につけながら、楽しく食事が
できるようにしていきましょう。

七五三

七五三は、男の子は3歳
と5歳、女の子は3歳と7
歳の年の11月に成長と福
運を神社で祈願する日本
の伝統的な行事です。

保育園では、11月10日
に千歳飴を持ち帰ります。
小さいお友だちやアレル
ギー児さんは、ご家庭の
方で原材料を確認の上、
召し上がるかの判断をお
願います。

