

令和2年度
4月号
青い鳥保育園

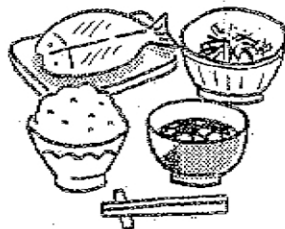
ご入園、ご進級 おめでとうございます!

朝食はしっかり食べてきますか?

朝ご飯は一日を元気に過ごすための大切な食事です!!

..... 体温上げて、朝型生活のスタート.....

朝ごはんを食べないと、体が温まらず、だるくなります。
力が出ないので、楽しく遊べません。タンパク質は体温を上げる役割をします。
ごはんの他に卵や糸肉豆、魚など(主菜)も朝食には必要です。

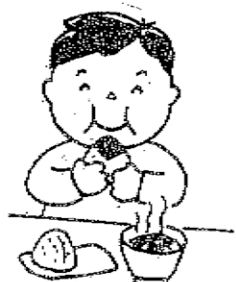


朝食にちょっとした工夫をしてみよう♪

みかん、イチゴもつけたり...



食パンの上にはスライスチーズを2枚のせてトースト



インスタント生みそのみそ汁をそえて



緑茶 牛乳 トマトジュース
好みの飲み物をそえて



イワシやカンマの味つけ缶詰を

☆ 感染症予防しましょう ☆

- ・ かせをまったくつかないことは、不可能です。かせを多くすることで免疫を獲得していきます。
- ・ 熱が高いからといって必ずしも重症とはいけません。機嫌が悪い、元気がない、ぐずぐず言って寝ないなど全身症状が悪いほうが要注意なんです!!
- ・ 症状の経過が早いので、肺炎、中耳炎などの急速に症状が悪化するのを要注意です。

— 予防方法 —

① 家庭で ... 部屋の換気をこまめにする。



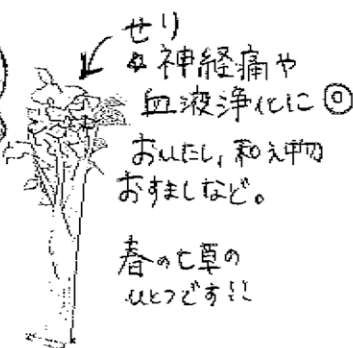
- ・ 湿度に気を配る。
- ・ 睡眠を十分に取る。
- ・ 栄養を十分に取る。
- ・ 規則正しい生活をする。
- ・ 人ごみはさける。

② 外から帰ったら ... うがい、手洗い

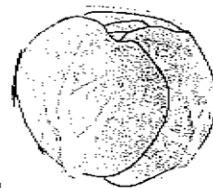
~ 春の旬野菜紹介 ~



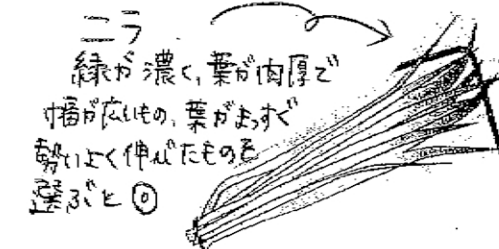
新じゃが
皮が薄く全体に張りがあるものが◎



せり
♀ 神経痛や血液浄化に◎
お味噌、和入物お料理など。
春の七草のうちの1つです!!



春キャベツ
♀ ぶあつとして、丸みのあるものを選ぶと◎
ビタミンCが豊富



ニラ
緑が濃く、葉が肉厚で寸揃いなのに、葉がぶくぶく勢よく伸びたものを選ぶと◎