

11月の食育だより

よくかんで食べよう

11月8日は「いい歯の日」です

食べ物をよくかむことは、消化、吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。毎日の食事によく噛むことを意識しましょう。

食品のかみこたえ度



かむ力をつけるにはどうすれば良い？

かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は水分が少ない分、かみこたえも抜群です。かみこたえのあるおやつを選ぶようにしましょう。

くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯



トラなどの肉食動物は鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらにも機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。

たくさんのサニーレタスとベビーリーフが収穫出来ました



12月の食育だより

冬を元気にすごそう！



クリスマスや大晦日などこれから楽しい行事がたくさんあります。適度な運動で体調を整え、寒い冬を元気に過ごしましょう。

朝はしっかり食べるんジャー



早起きして、3つの仲間がそろったバランスの良い朝ご飯を食べると、その日を元気にスタートできます。栄養たっぷりの冬野菜もおすすめ。

昼は元気いっぱいうごくんジャー

体を動かせば気分もすっきり。おなかも空いて、おいしいご飯が食べられるよ。



夜ふかしせずにおるんジャー

ぐっすり眠って、つかれをと明日のパワーをためるのだ。



冬の体調管理 風邪・インフルエンザにまけないために

- ①十分な休養と栄養...しっかりと寝て、しっかりと食べる。
- ②手洗い...頻りに洗う。
- ③人ごみや密集する外出時はマスクをつける
- 咳やくしゃみをするときはティッシュなどで
- 口鼻を押さえて周囲の人から顔をそむける。
- 使用後のティッシュ・マスクはすぐにゴミ箱に捨てる。
- 咳が続く人はマスクをして、他人にうつさないようにする。
- ④喫煙は過度な節度を保つ。

インフルエンザ予防はマスクはマカ
マカ、ウカ、カカ、テカ
カカ、ウカ、マカ、テカ



野菜クラスでたくさんの大きな白菜と大根を収穫出来ました！



- ① 22日は寒期です。寒さにかばらちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かばらちがよいといわれています。
- ② ゆずには、寒気を防ぐ働きがあり、体が温まります。かばらちを寒さに食べる効果がよくあるといわれています。

年間まとめ



大晦日に練習でついでにクリスマス会を行いました。今年も良い年になりました。2023年(2023)に輝けるように練習に取り組んでいきます。

1月の食育だより

あけましておめでとうございます。

今年1年も元気に楽しく過ごしましょう。

風邪の予防には栄養と休養と保温の3つが大切です！

栄養

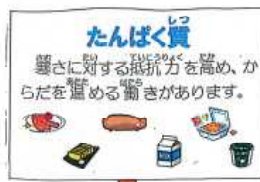
好き嫌いすると栄養のバランスが崩れて、体の抵抗力がなくなり、風邪をひきやすくなります。特に大切なのは、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCです。

休養

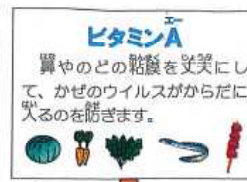
「疲れたな」とか「だるいな」と思ったら、早く、寝ましょう。無理をすると、風邪をひきやすくなります。

保温

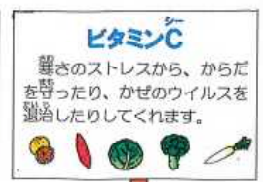
汗をかいたら、すぐにふくか、着替えましょう。また、厚着をせず、普段から皮膚をきたえましょう。



温めた牛乳もおいしいですね。朝、登校前や寝いびから帰った時に飲んで、からだを温めましょう。



冬は色々な緑黄色野菜が収穫できます。調味料であつあつを食べましょう。



みかんは手軽に食べられるビタミンCです。からだにたくわえておくことができないので、毎日かさずにとりましょう。



調理室では毎月2回、手作りおやつを作っています。

リクエストがある時は、調理室に伝えに来て下さい。



職員募集のお知らせ

家庭で養育にあたれない2才～18才のお子様を保護者に代わり養育し、生活全般の支援を行っていただきます。

【パートも募集】

家事支援などのサポートを行っていただきます。
10:00～19:00の枠で4～5時間程度
★資格はいりません。

必要な資格・免許

- 保育士・児童指導員・社会福祉士・精神保健福祉士
- 大学・大学院で社会福祉学・心理学・教育学、もしくは社会学をを修得した者(通信制でも可能です。)
- 教育職員免許法に規定する幼稚園、小学校、中学校、義務教育学校、高校学校又は中等教育学校の教諭の免許状を有する者であって、都道府県知事の認定を受けた者(学校や教科の種類はなんでもOKです。)

本園まで、お気軽にお問い合わせ下さい。

児童養護施設 筑波愛児園
TEL:029-896-6001

詳しくは、ハローワークまたはホームページに掲載しています。

