



令和4年 12月1日
北九州市小倉社会事業協会
高坊保育園

風邪が流行する季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、ふだんの食事に気を配りながら食生活や生活リズムを整え、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を元気に乗り切りましょう。

しょくじ 食事のバランスをかくにんしょう!

ひくさい 副菜
びょうきからまもってくれるよ

- やさい
- きのこ
- かいそう
- いも

しゅさい 主菜
からだをしょうぶにするよ

- にく
- さかな
- たまご
- だいず製品

しゅしょく 主食
つよいちからをつくるよ

- ごはん
- パン
- めん類

ひくさい 副菜
しるもの(汁物)
びょうきからまもってくれるよ

- みそしる
- スープ
- くだもの

※汁物は1日1回程度

北九州市子ども家庭局

。。。かぜをひいた時の食事。。。

熱が出た時



食欲がなくなりがちです。子どもが好きなもので、食べやすく消化のよいものにします。

下痢をしている時



体の中から水分や無機質が失われていきます。よく煮込んだ野菜スープなどを食べさせます。

のどが痛い時



辛いものや酸みのあるものなどの刺激物は控え、ゼリーなどのどごしがよいものを与えます。