



給食だより

令和2年8月
ながさわ保育園

梅雨があければいよいよ夏本番

連日の暑さにも負けずに子どもたちは元気に遊びよく食べています。とは言え夏場はどうしても食欲がおちてしまうものです。

食欲がないときは・・・

○食べることを強要しない

食事の時に部屋を涼しくしたり、楽しい雰囲気を作りましょう。

○規則正しい生活を・・・

食事時間に空腹間を感じるように決まった時間に食事や間食を。早寝早起きを心がけ、十分な睡眠で体の疲れをとりましょう。

○子どもの好きなものを・・・

食器や盛りつけにも工夫し、興味をひくような食事にしましょう。



～ お酢と一緒に ～

- 疲れが溜まりにくい体を作る。
- あっさりしているので、一度にたくさんの野菜を摂取することができる。



～ 体を温める野菜と一緒に ～

しょうが・みょうが・にんにく・とうがらし

- 体を冷やす野菜と一緒に温める野菜を摂取しよう。
- 薬味に使うものを炒め物に入れると効果的。



今年は新型コロナウイルス感染を防ぐため、3密（密閉、密集、密接）と言われる環境を避け、新しい生活様式を実践しながら日常生活を送りましょう。



接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、約44パーセントを占めています！

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から帰った時



咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前後！

病気の人のケアをした時



外にあるものに触った時

