



冬の健康を家族でチェック



健康な体作りのために、家族みんなで健康チェックをしましょう！



こんな症状はありませんか？



肌が荒れやすい、喉の粘膜が弱い

ビタミン A の不足です！



疲れやすい、動悸（どうき）や息切れ

ビタミン B1 をたっぷりとりましょう！



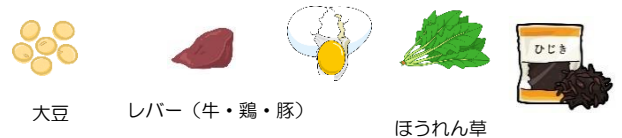
風邪をひきやすい、歯ぐきから血が出る

ビタミン C をもっととりましょう！



イライラする、虫歯が多い

カルシウムが足りません！



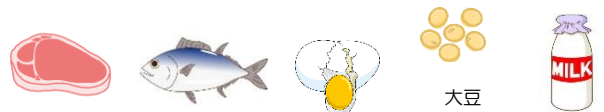
朝、起きられない、貧血がある

鉄の不足です！



便秘をする、肥満

食物繊維が足りません！



体が冷える、病気の抵抗力が衰えた

たんぱく質が不足しています！

体調不良は、食事によって改善することもできます。バランスの良い食生活を心がけましょう！

「給食の日」について

1月24日は「給食の日」とされていて、それから1週間の30日までが「学校給食週間」と定められています。学校給食は明治22年に、山形県の小学校で始められました。それは、学校にお弁当を持ってくることができない子のために始められ、同時に、学校に通うことができない子も救おうとされたそうです。僧侶が托鉢をして集めた資金を使って、おにぎり2個と簡単なおかずを出したのが最初ようです。

光幼保園でもこの日にちなんで、16年前から「給食の日」を設けました。給食に限らず、食事をする事のありがたさを感じることでできる日にしていきたいと考えています。

ラップでおにぎりを作ります 🍙



おにぎりモグモグ
美味しいな(^_^)

食事に感謝して、みんなで合掌します
いただきます



プラコップで、
フリフリおにぎり
作ったよ!



みんなで食べると
美味しいね♪



おにぎりと豚汁、漬け物を給食で食べました。
自分で作ったおにぎりの味は格別です。
おかわりをたくさんして食べていました。

