



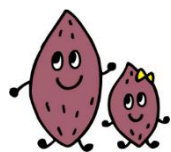
新年 あけましておめでとございます

みなさまはどのような年の始まりを迎えましたか。初詣に出かけ、ショッピングを楽しみ、テレビを見て、ゴロゴロしながらからだを休め…家族で過ごした思い出は、子ども達の心の栄養になったことでしょう。インフルエンザなど感染症が本格的に流行する季節になりました。免疫力を高めて、病気に負けないからだ作りをしましょう。



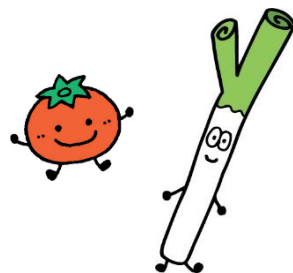
免疫力とは、からだが本来持っている自己防御機能のことを言います。免疫力を高めることで様々な病気に対するリスクを下げることができるそうです。

免疫力を高めるには、生活習慣や食生活を整えることがとても大事です



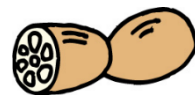
★十分な睡眠と休息を！

その日の疲れは、その日のうちに…疲れをとることは、免疫力を高めます。



★1日3食、バランスのよい食事を！

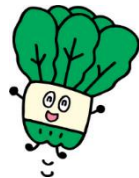
免疫細胞の70%は腸に集まっています。善玉菌を増やし、腸内環境を整えることで免疫細胞も活性化されます。主食+おかず1+おかず2+果物+乳製品を軸にメニューを考えるといいですよ！



*主食とは、ごはん、パン、めん類 など

*おかず1とは、肉、魚、卵、豆腐など豆類 (たんぱく質)

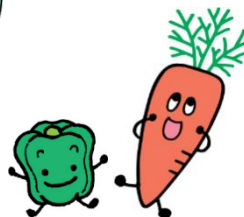
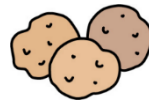
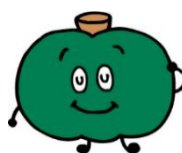
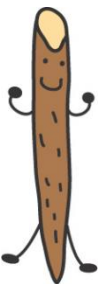
*おかず2とは、野菜、海藻類、きのこ類



味噌汁やスープの具に野菜を入れると、苦手なお子さんも食べてくれることがありますよ！

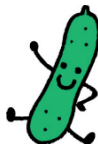
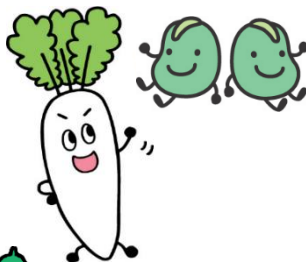
★適度な運動を！

からだを動かすことはストレスの解消にもなりますし、心地よい疲れは眠気を促してくれます。



★ニコニコ・ウフフ・ワッハッハ～！

楽しいひときは、自然と笑顔になりますね。笑うことは、免疫力を高める効果があるそうです。(作り笑いでも、効果があるそうですよ)



* 22種類の野菜の絵を載せてみました。
野菜の名前、わかるかな？

園医の一言

インフルエンザがA・B共に流行しています。胃腸炎で受診するお子さんもまだいます。ご注意ください。 1月10日付

