



給食だより

2021年度 2月

<栄養士> 田中千恵、長藤 佐知子

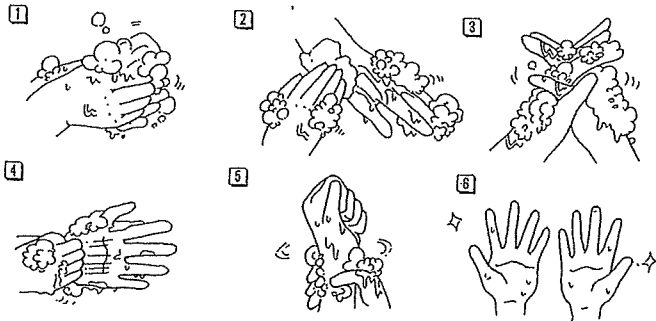


手洗い・うがいを 習慣にしましょう!

食事を摂る時以外にもとても重要な“手洗い・うがい”です。
正しいやり方を行う事が大切ですから、もう一度自分の手洗い・
うがいの仕方を見直してみよう!



手洗いの仕方



目に見えなくても いろいろな物を触っている手です。指の間もよく洗きましょう!



うがいの仕方

- ①. 口に水を含み、口の中をゆすぐ
((ブクブク、ペッ))
 - ②. 新しく水を含み 水が喉に触れる様にゆすぐ (“あー”という感覚で)
((ガラガラ、ペッ))
- ※ 数回 繰り返す



節分

2月3日

豆まきをする事で邪気を追い払います。
豆まきに使う大豆は神様へのお供え物としても用いられ、不思議な力が宿ると考えられていました。豆まきの後は二度と鬼が戻って来ないように、玄関の戸をすぐに閉めたほうがいいと言われていました。



冬でも注意! 子どもの脱水症!

感染症にかかりやすい冬に多いという調査結果が出ています。
子どもは免疫力が低い為、感染症にかかりやすく、風邪などで発熱、おう吐や下痢が長引くと体の水分や電解質を喪失し、体液のバランスを崩しやすいのです。

- ・発熱のある時
- ・おう吐がある時
- ・下痢がある時
- ・水分摂取困難な時

脱水症状になりやすい状態です
このような時は細めな水分補給を心がけましょう!