# １１月　もぐもぐだより

調理員　小林　記

厳しい冷え込みが続くこのごろ、寒くなってくると気をつけたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどです。園では、うがい・手洗いをしっかりしています。ご家庭でもうがい・手洗い方法を再確認してみてください。

## 正しい手洗いの手順

＊参考にしてみてください＊

## 風邪には消化のよい食事を

発熱・下痢などの症状を伴う風邪の回復には十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。

## ひよこ組☆白菜ちぎり

１１月８日、ひよこ組がはじめての食育活動で旬の白菜をちぎちぎ♪食べやすい大きさにしてくれました。大きい白菜に目がキラキラ☆触ったり匂いを嗅いだり、白菜に興味津々でした。ちぎった白菜はお味噌汁でおいしくいただきましたよ😊

ある日のおやつの時間・・・時期の栗を使用した栗クリーム入りのパンを提供しました！！見た目がとってもキュートで子どもたちに大好評でした★