

NO.14

なんてなくきいてえ〜
再度確認して、元気に冬を越そう！



= 免疫力 UP! =



冬がやってきます(>_<) インフルエンザ・風邪・おう吐下痢など…。今年も流行りの病気の発症あるんでしょうか(*´3`) 病気に負けない丈夫な身体を作るために「免疫力」を高めていきましょう☆

「免疫力」=「健康を維持しようとする力」ですよ。

<ウイルス予防>

- ・身体を冷やさない(ウイルスは低体温を好む)
- ・ビタミンCを摂る(白菜 / キャベツ / 芋類 / ローズヒップなど)
- ・手洗いうがい

<免疫力 UP↑>

- ・たんぱく質をしっかり摂ろう
「大豆 / 大豆製品 / 魚 / 肉 / 乳製品をバランスよく」
- ・ビタミンAを摂ろう
「緑黄色野菜(人参 / かぼちゃ / ブロccoli / ほうれん草など。ねばねば系のものと一緒に食べると効果UP)」
- ・身体を温める食品を食べよう
「しょうが / 香辛料 / 根菜類(ごぼう / レンコン / 大根など) / ねぎ / にんにく / にら など」
- ・腸内環境をよくする食品を食べよう
「発酵食品(納豆 / キムチ / ヨーグルト / チーズ など) 食物繊維(レンコン / ごぼう / 人参など)」



<免疫を Down ↓>

睡眠不足・疲れ・ストレス・栄養バランスの乱れ・生活習慣の乱れなど。

「ガッツリ栄養・ほどよい運動・しっかり睡眠」の規則正しい生活がやっぱり基本なんです☆ 部屋の中にいれば安全というわけではないんですよ。確かに外に出ている方が「菌」を運んでくる確率は高いかも”(-“-)”でも、外遊びをする子と部屋にこもる子では、免疫力には大きな差がでますね。運動の基本はやっぱり「歩く」ことです★ **運動に関しては、スイッチにお任せ下さい(^)/**



= おやつ紹介 =



スイッチでは、おやつにもひと工夫しています(^-^ 最近甘いものが苦手な子が多いんですよえ〜。

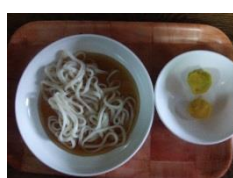
確かにお菓子って嬉しいし楽しみだけど、育ち盛りの子にはお菓子じゃ足りないんですよえ〜(*_*)

やっぱりお菓子は楽しみ♪で、しっかり power になるものが人気です(^O^)

食材の寄付も沢山いただきましてありがとうございます☆ (冬瓜 / じゃがいも / さつまいも / 梅干 / うどん / そば / のり など) うどん・おにぎりは本当にみんなよく食べます☆ スwitchの定番おやつです(笑) 寒くなったら、味噌汁などの汁物が登場いたします♪ お雑煮や豚汁の食べっぷりは笑っちゃいました(^_^♪ (笑)



貝だくさんみそ汁



うどんとかぼちゃ団子



手作りピザ



手づくりみたらし団子