



ほっかほか

R4. NO8

～栄養科より～

秋冷の候、早いもので今年も残り2ヵ月となりました。どんどん秋めいて、朝晩肌寒くなってきましたね。本格的な冬がもうすぐ側まで来ています。11月は美味しい食材が、たくさん並んでいる季節ですね。うぐいす棟でも、サツマイモの収穫を行いました。10月28日にはサツマイモを使ってハロウィンおやつ会を行いました。実りの秋の体験を通しながら、今月も楽しく過ごしていきたいと思ひます。11月10日にインフルエンザの予防接種を予定しています。

11月の予定

11月5日

体重測定

11月10日

インフルエンザ

11月1日～30日

文化祭



風邪を予防するには、加温、加湿、うがい、手洗いも大切ですが、バランスの良い食事を取り、抵抗力を高めることも有効です。肉類や魚類、大豆製品等のタンパク質と抗酸化作用を持つビタミン類。特に、ビタミンA、C、Eがおすすめです。ビタミンAはうなぎや人参、ビタミンCは緑黄色野菜、ビタミンEはかぼちゃや鮭に豊富に含まれます。

直径90センチの巨大風船バレー
職員も一緒にいい汗をかいています。

