

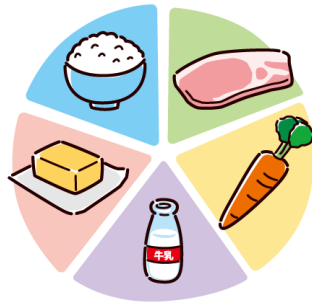
# 5月栄養だより



新学期が始まり1か月が経ちました。園にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。風邪を引かないように、日頃から風邪の予防を心がけましょう！

## 風邪予防のポイント

1、手洗い・うがいを  
する 2、しっかり栄養をとる。



3、十分な睡眠をとる。



4 適度な運動をする。

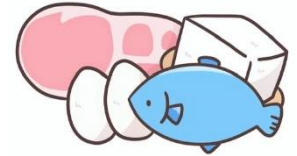


## 風邪を引いたときに積極的に とりたい栄養素

風邪を引いてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう！

### ・たんぱく質を多く含む食品

肉、魚、卵など



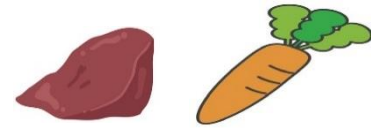
### ・炭水化物を多く含む食品

米、めん、いもなど



### ・ビタミンAを多く含む食品

レバー、にんじんなど



## 5月5日は子どもの日です！

園では5月2日のおやつにこいのぼりクッキーを提供する予定です！お楽しみに！

