



おおきくなーれ

仙台 保育園
給食だより
1月号

あけましておめでとございます

インフルエンザ流行中！
風邪に負けず新年スタートを！

風邪予防のための五カ条

- 一、十分な睡眠
- 二、バランスのいい食事
- 三、手洗いうがい
- 四、水分を多くとる
- 五、乾燥させない・冷やさない

疲れや睡眠不足は風邪の原因に！ バランスの良い食事

抵抗力が落ちていると、インフルエンザウイルスや風邪菌に感染しやすくなってしまいます。睡眠をしっかりととり、ウイルスをよせつけない体を作ることが大切です。

ビタミンAやビタミンCが豊富な抵抗力を高める食材を積極的に取り入れましょう。体温を上げることでも免疫力が高まります。冬が旬の野菜は体を温める働きがあるので、積極的に取り入れて体の内側から温めていきましょう♪

冬が旬のほうれん草
まさにビタミンAとビタミンCが豊富に含まれています！夏に出ているものに比べてビタミンCの含有量は二倍以上です☆



基本の手洗いうがい

風邪予防の第一歩は、基本の手洗いうがい！同じ泡で長く洗う(石鹸で60秒揉み洗い→流水ですすぎ15秒)よりも、短時間でも2度繰り返して洗う(石鹸で10秒揉み洗い→流水ですすぎ15秒)の方が、手指に残るウイルスの数が少ないことが分かっています。特に指先や、指の間、親指が落ちにくく、洗い残しが多くなっているの、意識して洗いましょう。

こまめな水分補給

のどや鼻の粘膜にある「繊毛」には、ウイルスや菌を体外に排出させる役割があります。体内の水分量が減ると繊毛の乾燥を招き、繊毛運動が鈍くなってしまいます。こまめな水分補給を心がけてウイルスの侵入を防ぎましょう。

体温と免疫力の関係…？

平熱が1度上がれば、免疫力は5倍アップし、反対に1度下がるだけで、免疫力は30%も低下すると言われています。体温が上げると血液の流れがよくなることで免疫力が高まり、体温が下がると、血流が悪くなって免疫力も低下してしまいます。このため体内にウイルスや細菌が入り込んでも、免疫細胞が対処しきれず、風邪を引きやすくなってしまいます。



年に一度のお楽しみ ハッピークリスマス会

ずらりと並んだご馳走に、子ども達の目がキラリ。「いただきます」の合図と共に「美味しい〜」の声。箸が止まりません。鶏の唐揚げ、チーズオムレツ、納豆巻き、ポテト、いちごが特に人気でした。おかわりの唐揚げもなくなり、大満足のお昼ごはんでした♪

みんな大好き
唐揚げ & ポテト！



大きないちごにシャインマスカット！フルーツにもおかわりの声が。

切り干し大根作り ~ちゅうりっぷ組~

ちゅうりっぷ組が育てた大根が豊作☆これを使って、切干大根作りに挑戦しました！



千切りにした大根をネットに入れて年明けまで干します。皮は型抜きをしました。

干す前の大根は重たいな〜



美味しく出来上がりますように。年明けを楽しみに待ちましょう！



山盛りになりました！

もちつき会でおもちをついたよ！ そして、美味しく食べました♪



もち米を蒸かした“おふかし”がお餅になることを知りました。よく噛んでお餅にしようと奮闘！

さくら組とひまわり組は、一人ひとり重たい杵をもって一生懸命にお餅をつきました。未満児・ちゅうりっぷ組はその様子を「よいしょ〜！」の掛け声で応援！



出来たお餅はみたらしときなこの二種類で食べました。具沢山のお雑煮もベロツと完食。もつと食べた！と好評でした♪

見づらくてごめんなさい。ブログではカラーで見られます！！