



# ごちそうさま～

令和4年12月

富沢わかば保育園 給食だより No.9

12月に入りぐっと気温が下がり、先日までの暖かさとの気温差で体調を崩しやすくなっています。今月は子供たちが楽しんでいるクリスマスや年末年始など楽しいことがたくさん控えています。今年の冬はコロナウイルスとインフルエンザの同時流行も懸念されていますので外出先から帰ってきたら手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養たっぷりのあたたかい食事をもって体調管理に気を付けましょう。

## 丈夫な体をつくる食べ物

疲れていたり、栄養不足な状態だと風邪を引き起こす細菌やウイルスが容易に体の中で悪さをします。細菌やウイルスに負けない体をつくるには、遊びに出かけ後は十分に休息を取る、栄養たっぷりの食事で免疫力を高めましょう。

### ☆免疫力を高めるおすすめの食材☆

- 納豆やヨーグルトなどの発酵食品…腸内環境を整える。
- 小松菜やほうれん草…ビタミンA・C・Eを多く含み抗酸化力が高い。殺菌、デトックス作用。
- 大根…胃の消化を助け、腸の働きを整える。
- しょうが…殺菌作用。血行をよくして体を温める。
- にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化。
- バナナ…血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する。



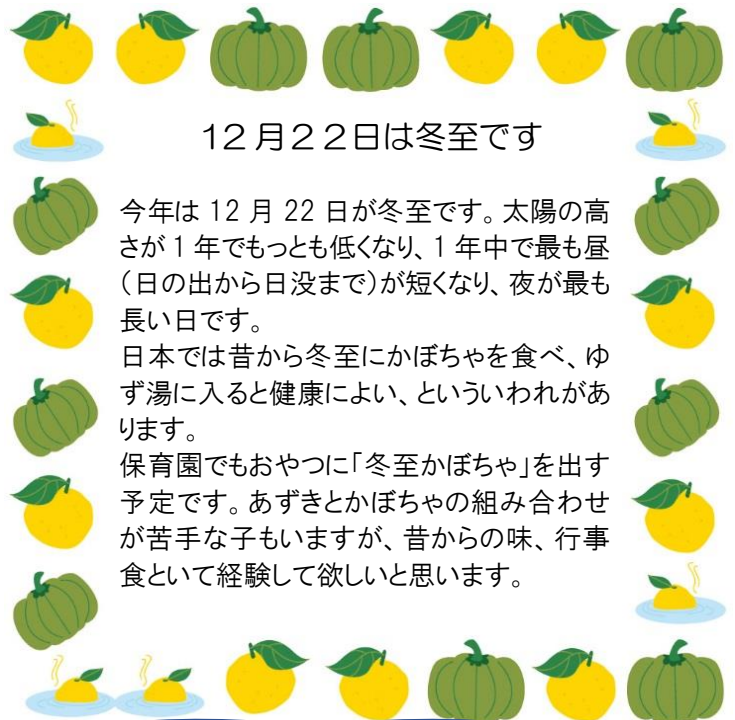
大根、かぶ、白菜、小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると体の中から温まります。栄養が詰まった冬野菜も取り入れて寒さに負けない体づくりをしましょう。

## ノロウイルスも流行期です

ノロウイルスは感染力が強く、ごくわずかな量で感染します。体内に入ってから24から48時間で発症し、主な症状は、おう吐、腹痛、下痢、発熱など風邪に似た症状です。また、免疫は持続せず何度でも感染します。ノロウイルスにはアルコールは効きません。おう吐物の処理には塩素系の漂白剤や熱湯消毒が効果的です。

### 【おう吐物の処理用消毒液の作り方】

- ① 500mlの空のペットボトルにボトルキャップ2杯分の塩素系漂白剤(ハイターやブリーチ)を入れる。
  - ② 水をペットボトルの口まで入れる。
- 塩素で変色の可能性のあるものには確認してから使用してください。



## 12月22日は冬至です

今年は12月22日が冬至です。太陽の高さが1年でもっとも低くなり、1年中で最も昼(日の出から日没まで)が短くなり、夜が最も長い日です。

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によい、といういわれがあります。

保育園でもおやつに「冬至かぼちゃ」を出す予定です。あずきとかぼちゃの組み合わせが苦手な子もいますが、昔からの味、行事食として経験して欲しいと思います。

12月にさくら組の年長さんに給食の「リクエストメニュー」を聞きます！ご家庭でも給食で何が好きか話題にしてみてくださいね。