



# おおきくなーれ

仙台保育園  
給食だより  
令和3年12月号

## 風邪・感染症予防について

今年も残すところあと1カ月となりました。気温が低くなり、いよいよ冬本番を迎えました。コロナウイルス感染症の第6波の他、これからの季節はインフルエンザやノロウイルスなどにも注意が必要です。感染予防には手洗いはもちろんですが、体内の免疫を強くすることも大切です。そのために、筋肉を作るたんぱく質や免疫力を高めるビタミンC、粘膜を強くするビタミンAなどを食事から積極的に摂取し、この冬を乗り越えましょう。

### 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

### 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。  
体温が上が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、免疫細胞が対処できず、風邪を引きやすくなってしまいます。

### バランスの良い食事

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、体を冷やさない食事を心がけ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♪  
＜旬の野菜＞  
ブロッコリー…茎の方が栄養価が高いです。  
春菊…肉や魚など脂質の多いものと一緒に摂るとビタミンAの吸収が良くなります。  
その他…白菜 ほうれん草 大根 長ねぎ など

### 疲れや睡眠不足は風邪の原因に！

抵抗力が落ちていたり、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。睡眠をしっかりとり、ウイルスをよせつけない体を作ることが大事です。

肉や魚・大豆製品といったたんぱく質には、体を温めたり寒さに対する抵抗を高める働きがあります。風邪予防もかねて、魚や豆腐を使ったなべ物や湯豆腐、冬が旬のブロッコリーや白菜などを使ったシチューやスープなど、温かい食べ物を食べて体を温めましょう。



## 焼き芋会



11月10日(水)に焼き芋会がありました。  
保育園の畑で取れたさつま芋は、紅あずまと紅はるか合わせて72本！  
皆で、濡らした新聞紙とアルミホイルに包んで、園庭に掘った穴に入れました。  
ゆっくりじっくり焼いた焼き芋は、ほくほくでとても美味しく、中には蜜いものようにトロトロで柔らかなものもありました。

何度もおかわりしに来た子供たちは、今度はお昼ごはんの為にたくさん遊んでお腹を空かせ、また給食で食べるね！と楽しみにしていました。



## クリスマスお食事会

今月は大イベント、クリスマスお食事会があります！みんな楽しみにしている大好きな唐揚げは登場するでしょうか...？美味しいごちそう、朝早くから頑張ってお作りしているので楽しみに待っていてくださいね！



## お弁当の日

今月のお弁当の日は  
**12月14日(火)**  
の予定です！



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！！