



12月給食だより



令和4年11月28日発行

冷たい風が吹き、思わず背中を丸めてしまいそうになりますが、子どもたちは寒さを吹き飛ばす勢いで、元気いっぱい遊んでいます！

今年も残すところ1ヶ月となりました。寒さもますます厳しくなり、体調を崩したり、風邪をひいてしまう人も増えてくるかと思えます。これから『クリスマス』に『お正月』など楽しい行事がありますので、年末年始を元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。



からだを温めてくれる根菜を食べよう！

寒い時期に旬を迎える根菜類は、じっくり時間をかけて育ちます。そのため大地のミネラルをたっぷり蓄えることになり、おいしいだけでなく栄養価も高くなります。

根菜類は、食べると血行が良くなり代謝をアップさせるので、身体を温めて健康維持のためにも効果的です。主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養が多く含まれています。

旬の根菜を上手に食事に取り入れ、日頃の食事から免疫力を高めてウイルスに負けないようにしましょう！

れんこん



でんぷんと食物繊維を多く含む

れんこんは、風邪予防に効果的なビタミンCが豊富で、みかんの1.2倍に相当します。本来ビタミンCは加熱により壊れやすいですが、れんこんの主成分のでんぷんにより加熱しても壊れにくい性質を持っています。また、れんこんの食物繊維には腸のぜん動運動を高め便通を促してくれます。

だいこん



おでんや煮物、サラダに酢の物と寒い時期に大活躍する大根は、冬に甘味が増してみずみずしく美味しくなります。

でんぷん消化酵素のジアスターゼが入っているため胃腸の働きを整えてくれます。また、皮や葉にはビタミンCも多く含まれているので丸ごと使うと多く摂取することができ、風邪予防や美肌効果なども期待できます。

にんじん



年中出回っているにんじんですが、秋から冬にかけて一番おいしい、

カロテンやビタミンAが豊富です。カロテンは喉や鼻の粘膜を丈夫にし、菌に対しての免疫力を高めて風邪予防に効果的です。また、ビタミンAは皮膚や肌に潤いを与え、疲れ目やドライアイを予防する効果があります。

冬の食中毒 ~ノロウイルス~

11月~2月頃に、感染力が非常に強いノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒が増加します。

人から人への感染や、ウイルスに汚染された食品などからも感染し、主な症状は激しい下痢や嘔吐、発熱、腹痛です。お年寄りや小さいお子さんが感染すると重症化することもありますので、感染予防をしっかりと行うことが大切です！



【ご家庭でできる予防策】

- ①調理や食事の前、トイレの後には必ず石鹸で手を洗う。
- ②二枚貝や貝類の生食は避ける
- ③食品は十分に加熱する。(85℃ 1分以上加熱する。)
- ④まな板、包丁、布巾などの調理器具はよく洗い、熱湯や漂白剤で殺菌する。
- ⑤感染者の嘔吐物などを処理する際は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、汚染物や場所を塩素消毒する。



冬至



12月22日に1年で一番昼が短い、冬至を迎えます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、風邪をひかないといわれています。野菜の少ない冬、保存のきくビタミン豊富なかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうした素晴らしい知恵を子どもたちにも伝えていきたいですね。

また、冬至に『ん』のつく食べ物を食べると『運』を呼び込めるといわれています！

かぼちゃ(なんきん)・れんこん・にんじん・ぎんなん・うどん・きんかん・かんてんなどが



☆保育園では21日に南瓜のいとこ煮が出来ます。

