

12月給食だより



11月29日
 苓北共同調理場
 山下 華奈

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化しているとありますが、つつい雑になっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

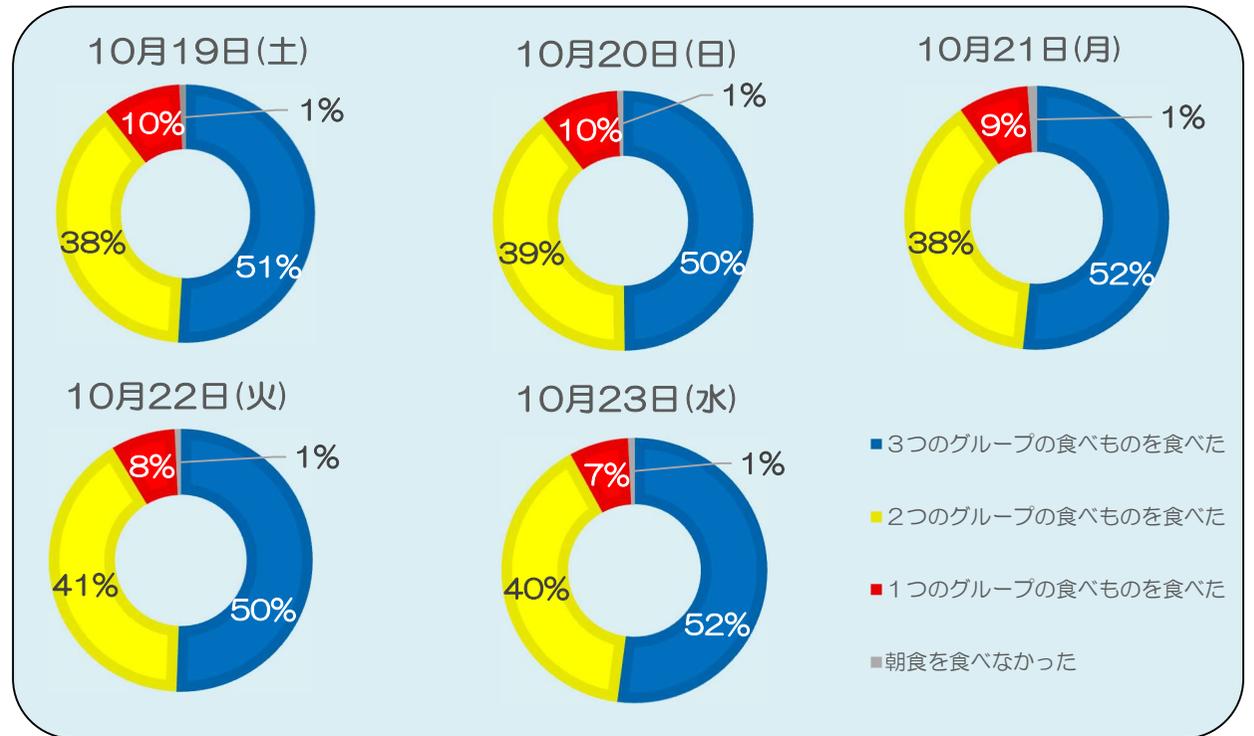
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる にんじん、かぼちゃ	野菜、果物、いも類に多く含まれる ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、柿	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



10月食育ノート(食題)の取り組み結果



10月の月目標「バランスのよい食事をしよう」のもと、「朝食に赤・黄・緑の食べものを食べる」という食題に取り組んでもらい、161件267人にご回答いただきました。

結果は、5日間約50%の子どもたちが3つのグループの食べものを40%の子どもたちが2つのグループの食べものを食べることができていました。保護者の方からのコメントでも子どもたちが「この食材はどのグループの食べものだろう?と表で確認しながら取り組んでいた」というものがかなりあり、食育に子どもたち自身も考えて取り組んでいる様子がわかりました。また、今回は朝食での取り組みということで、朝食をなかなか食べてくれないというお悩みもありました。朝食を食べられるようにするための方法と今回のコメントでいただいたご家庭での工夫を以下に紹介します。今後ぜひ、家族みんなでバランスのよい食事をとって健康に過ごしましょう。

- 〈朝ごはんをしっかり食べるために〉
- ・少しだけ早起きをしましょう。
- ・夜遅くに食べない、飲まないようにしましょう。
- 〈ご家庭での献立工夫のコメント紹介〉
- ・野菜がしっかりとれるよう、具沢山の味噌汁を提供した。
- ・なかなかバランスのとれた朝食を毎日作るのも大変ですが、ミニトマトや、きゅうりの漬物等で補ったりしています。
- ・朝は少食なので、できるだけ卵料理やヨーグルトなどに具や果物を混ぜて、3つのグループを食べるようにしました。

まずは簡単なものから食べる習慣をつける → 簡単にできるおかずを増やす → 赤・黄・緑のグループがそろったバランスのいい食事にする



今年度は残り1回2月に「天然だしを使ってみそ汁を作ろう」という食題に取り組んでいただきます。今回いただいたご意見を参考に食題の取り組み方を改善していきますのでご協力よろしくお願いいたします。