

給食だより

令和7年12月22日

認定こども園 美深町幼児センター

寒さと空気の乾燥が気になる季節となりました。空気が乾燥していると感染症が拡がりやすくなります。インフルエンザが落ちてきてきましたが、胃腸炎の症状がでているお子さんが数名います。日々のうがい・手洗いで予防も大切ですが、食生活も忘れずに。腸活食材で腸の中から免疫ケアとたんぱく質やビタミンA・Cを意識したバランスの良い食事です。体を元気にして、寒い冬を乗り切りましょう。

手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい?

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。



消化を助ける酵素がある だいこん

だいこんの根の部分には、いろいろな酵素が含まれていて、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きがあります。胃もたれや、胸焼けの予防・改善に役立ちます。



体をあたためる しょうが

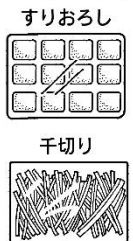
しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

しょうがの気持ち

冷蔵庫でひからびている時があるんだけど...



冷凍すれば長持ちするから冷凍してよね



しょうがが大好きでたくさん買ったんですよ...



しょうがないな、ちゃんとして保存するね



ビタミンは体づくりのサポーター!



ビタミンは、体の機能を維持するほかに、子どもの脳の発達にも影響する大事な栄養素。水に溶けやすいけれど即効性がある「水溶性ビタミン」と、油と一緒にとると吸収率がアップする「脂溶性ビタミン」があります。また、ほかの食材ととることで効果がアップします。



主な水溶性ビタミン

ビタミンB1
豚肉や大豆、チーズや緑黄色野菜。炒めすぎない。



ビタミンB2
豚肉やレバー、魚、きのこ類など。



ビタミンC
果物のほか、緑黄色野菜や芋類にも。



葉酸
菜の花やブロッコリー、アボカド、オレンジなど。

主な脂溶性ビタミン

ビタミンA
油で炒めると吸収率がアップ。炒め物がお勧め。



ビタミンD
魚介類やきのこ類に多く含まれる。



ビタミンK
納豆や青菜、海藻類。ビタミンDと一緒に。



ビタミンE
サラダ油、プリなど。



今年の冬は葉物野菜の価格が安定しています。今が旬の【白菜】は、塩分の排出を促してくれるため、塩分過多になりがちなお正月にぴったりです。また、冬を代表する果物【みかん】はビタミンの宝庫です。手軽におやつとして取り入れやすいので、積極的に食べたい食材ですね。