



# 11月食育だより

## かぜをひかないからだをつくきましょう！！

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。かぜをひかないようにするためには、疲れのないからだをつくるのが大切です。栄養をしっかりとからだの中に摂り入れて、生活リズムを整えましょう。

### ●栄養バランスのよい食事をとりましょう

からだを温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや感染症予防に効果があるビタミンCが多い食べ物をしっかりと食べて、かぜに負けないからだをつくりましょう

#### 三大栄養素

【黄】からだを温めて元気が出るもとなる食べ物・・・ご飯、パン、めん

【赤】血や肉や筋肉をつくるもとなる食べ物・・・卵、肉、魚、乳製品

【緑】からだの調子を整えてくれる食べ物・・・野菜、果物

### ●十分な睡眠をとりましょう

### ●よく遊びましょう

#### 早めにインフルエンザの対策を！

これからの寒い季節、インフルエンザの流行が心配されます。園では、新型コロナウイルス感染症予防対策も含め、手洗いやうがい、手指消毒を徹底しています。

インフルエンザは抵抗力の弱い小さな子どもが感染すると、重症化することがあります。体力が落ちると感染しやすくなりますので、ご家庭でも栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけたり、部屋をこまめに換気する、外出時にはマスクを着用するなど、早めに対策をしましょう。

#### ノロウイルス感染症の対策も！！

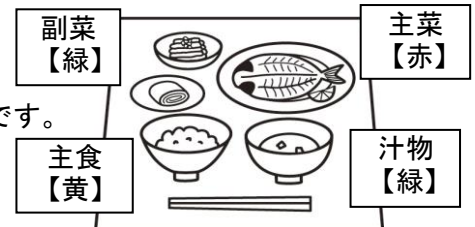
- ◎ 最も重要なのは手洗いです。帰宅時、食事前には、家族の方々全員が流水・石けんによる手洗いをするようにしましょう。
  - ◎ 貝類の内臓を含んだ生食は、時にノロウイルスの感染の原因となることを覚えておきましょう。高齢者や乳幼児は避けるほうが無難といわれています。
  - ◎ 調理や配膳は、十分に流水・石けんで手を洗ってから行いましょう。
  - ◎ 衣服や物品、おう吐物を洗い流した場所の消毒は、次亜塩素酸消毒剤を使用しましょう。
- 【ノロウイルス感染症にかかってしまったら】**
- ◎ トイレのあとは、ドアノブや蛇口に直接触れないようにしましょう（ティッシュペーパーなどでおった上から触れます）。
  - ◎ 調理をしたり、他の人の食べ物に触れたりしないようにしましょう。
  - ◎ 手を洗ったあと、共有のタオルで手をふかないようにしましょう。

## 新型コロナウイルス感染症に負けない食事づくりを！！

ウイルスに対する抵抗力を維持強化させること（免疫力）が大切です。免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなります。免疫を維持する仕組みには多くの種類の栄養素が色々な形で関わっているため、ひとつの栄養素というわけではなく、たくさんの栄養素から免疫力を得ることが必要です。

免疫力を上げる食事のポイントは「バランスの良い食事」が基本です。

【黄】【赤】【緑】の食べ物をバランスよく取り入れた食事づくりを心がけてみましょう。



## 病気のときの食事

### おなかをこわしたときの食事

消化のよいものが一番です。食物繊維の少ない、やわらかいものを中心に食べましょう。肉はおなかの負担になるので控えましょう。おかゆ、よく煮たうどん、豆腐、白身魚の煮物、鶏ささ身の煮物がいいですよ！

### 吐き気があるときの食事

のどごしのよいもので、水分の多いものを食べましょう。

### 熱があるときの食事

熱が出ると汗をかいて、体の水分が失われ、ビタミンB群やCの消耗が激しくなります。スープや飲み物で水分を補い、野菜や果物のビタミンをとるようにしましょう。

### 疲れたときの食事

ビタミンB群の多い豚肉、ナッツ類、ゴマ等を加えた食事にしましょう。野菜もしっかりとるようにしましょう。

## 今月のチャイルドクッキング

～白組～

8日（火）：さんまの塩焼き

\*お魚屋さんにさんまを買いに行き、買ってきたさんまを園庭で炭火焼きにします。脂ののった焼きたてのさんまはどんな味がするかな？

～緑組～

29日（火）：こんにやく

\*こんにやく芋を使って作ります。できたこんにやくは翌日の給食で食べます。

お楽しみに！！

※エプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。

※爪は、短く切ってきて下さい。

## 今月の日本の郷土料理について

～宮崎県「ざぶ汁」～

「ざぶ汁」は主に根菜類の野菜などの色々な食材を”ざぶざぶ”と煮ることからこの名前がついたといわれています。県央東部に位置する都農町（つのちょう）に主に伝わる郷土料理です。炒めた野菜をいりこみ昆布の濃いめの出汁で煮ます。砂糖や醤油で味をととのえてつくります。家にある身近な食材でつくることができるので、日常の家庭料理としてよく食されているようです。

保育園では10月25日に提供します。

お楽しみに！！

## みんなでみよう！魚の解体ショー！！



家で魚を食べていますか？近年、日本人の魚離れは問題となっています。原因の一つには、家庭であまり魚を買わないことや料理をしないことがあげられます。もう一つの原因として、主に料理する方が魚のおろし方がわからないこともあげられます。

保育園の給食でも調理の工夫をしながら、子どもたちに美味しく魚を食べてもらえるようにしていきます。

11月16日（水）は、保育園に魚屋さん（秤屋さん）に来ていただき大きな魚を子どもたちの目の前でさばいてもらいます！！お楽しみに！！



## 旬の魚を美味しく食べよう！！ 石狩汁

～材 料～（4人分）

・大根	160 g	・人参	80 g
・生サケ	240 g	・しょうが	2.4 g
・長ねぎ	80 g		
・だし汁（かつお節と昆布）	1ℓ		
・酒	小さじ1	・みそ	大さじ3

～作り方～

- ① 大根、人参、それぞれ厚さ約5mmのいちよう切りにする。
- ② サケは、骨を取り除き、一口大に切る。
- ③ しょうがはすりおろす。
- ④ 長ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れ、①を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ ②、酒、しょうがのしぼり汁を加え、火が通るまで煮る。
- ⑦ ④を加え、みそを溶かし入れて火を止め、できあがり！！

