



# きゅうしょくだより

～あおぞら保育園～  
2014.1.4



寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザの流行る季節、これからの時期には注意が必要です。ウイルス等の感染予防には、手洗い、うがい、マスクの着用、流行っているときには人混みに近づかない等の予防策も必要です。これらのウイルスに対して個人の免疫力を高めること、そして、せっけんでの「手洗い」が大切です。日頃から栄養、体力づくりを心がけ、風邪やウイルスに負けない身体で、元気にこの冬をのりきりましょう！



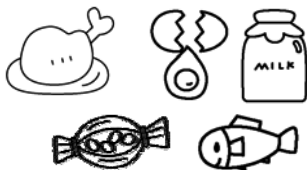
## 食事で風邪予防

# カゼを予防する栄養素

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。しっかり体の芯から暖まる食事、3度の食事をきちんととり、栄養をしっかりと取り入れて、カゼを予防しましょう。

## たんぱく質

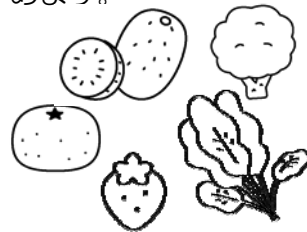
たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や、治癒力を高める働きがあります。



肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。

## ビタミンC

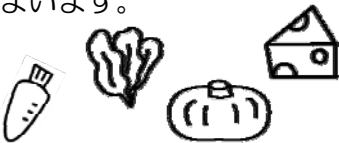
ビタミンCは、寒さからのストレスに負いたためにも、必要な栄養素です。また、カゼのウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。



みかんやいちご、キウイフルーツ、小松菜、ブロッコリー、柿等に多く含まれています。

## ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、カゼをひきやすくなってしまいます。



チーズやレバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草等に多く含まれています。

免疫力を高める！？

笑う門には福来る

## 笑うって体にいいらしい！

ガン細胞や、細菌に感染した細胞を攻撃する細胞に、ナチュラルキラー(NK)細胞があります。この細胞は、白血球のひとつで、常に体内に存在し、免疫活動を行っていますが、NK細胞が笑いによって活性化されるそうです。笑って免疫力を強化できるということです。

## ノロウイルス

感染性胃腸炎が全国で急増しています。冬季では「ノロウイルス」によるものが多く、1～2月頃がピークになります。感染性は強いのですが、病原性は比較的強く、重症化はまれです。抗ウイルス薬やワクチンはなく、有効な治療薬はありません。下痢、嘔吐による脱水症状に注意して、水分補給をすることが大切です。一般に数日で軽快しますが、下痢等の症状が消えても、しばらくは便とともにウイルスの排泄が続きます。通常では1週間、免疫力の低下した小児では、1ヶ月近く持続することもあります。

食事は、症状が強いときは水分のみで、冷たくないスポーツ飲料や温かい白湯、お茶などを少しずつ飲みましょう。食欲が回復すれば、具のない味噌汁やスープにして、繊維質や油分が多いものは控えます。症状が軽減してきたら、お粥やうどんなどの消化のよいものの方がいいでしょう。急に普通の食事をとると症状を悪化させるので注意してください。

感染予防対策で最も大切なのは、ノロウイルスを手指につけないこと、そして手洗いの徹底です。トイレの後、調理や食事の前には必ずせっけんを使って手を洗いましょう。うがいも有効な予防策です。



# ☆調理保育をしました☆



先月20日につき組さんでケーキを作りました。午前中はケーキの生地づくり。最初に、卵を割ります。上手にできるかドキドキのこどもたち。殻が入ることもなく、みんな上手に割れました！そこへ牛乳、ホットケーキミックスを加えよく混ぜ生地のできあがり。

ホットプレートに流しいれ、生地がぷつぷつしてきたらフライ返しを使ってひっくり返します。初めは「こわい…」と言っていたこどもたちも2回目からはひょいっと余裕な表情で返していました。

午後からはケーキの仕上げを行いました。まずは、生クリームを同じグループのこどもたちと一緒に、順番に泡立てます。初めて行うので大変かなと思っていましたが、あっという間に完成しました！次は食食用ナイフを使っていちご・パイナップル・キウイ・みかんを切りました。以前に包丁を使った調理保育を行っているので、先生の手伝いがなくても上手に切ることができました！

飾り付けの準備が終わったら2人1組になって、ホットケーキの上に生クリームをたっぷりぬったものや、果物をふんだんにのせたものなど、こどもたちが思い思いに作ったケーキは、どれもとてもおいしそうにできました♪

できあがったケーキはおやつ時間に試食しました！あちこちから「おいしー！」という声が聞こえ、おすそわけをしたはな組、ことり組さんでも大好評でした！



## 1月7日は七草がゆ

七草がゆの七草とは「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」のことを言います。この七草をお粥にして1月7日に食べる七草がゆの習慣は、江戸時代に広まったそうです。

七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれました。そこで、無病息災を祈って七草粥を食べたのです。

七草の種類は時代や土地によって異なり、七草がもっと多くなったり、少ない場合もあったそうですが、いつの時代もどんな土地でも、年頭にあって豊年を祈願し、「今年も家族みんなが元気で暮らせますように」と願いながらお粥をいただいたそうです。

七草には、消化を促進する作用や、ミネラルなどが豊富に含まれているので、お正月のご馳走で疲れた胃をいたわり調子を整えるのに最適です。

## 1月11日は鏡開き

お正月は年神様をお迎えする行事です。その年神様へお供えする鏡餅は、年神様のより所でもあります。「鏡開き」はその鏡餅を開くことで年神様を見送り、お正月に一区切りつける行事です。さらに、年神様の力が宿った鏡餅をいただくことで力を授けてもらい、1年間の無病息災を願います。

鏡開きをしないとお正月の区切りもつかず、年神様の力が宿った鏡餅が食べられないので、ご利益が得られないと考えられています。

また、「切る」というのは切腹を連想させて縁起が悪いため、縁起良く末広がりを意味する「開く」ということばを使います。



## \* おすすめレシピ \*

### ワンタンスープ

保育園で大人気なスープです！お手軽ワンタンスープなのでご家庭でもぜひ♪

#### 材料(こども2人・おとな2人)

なたね油：大さじ2	もやし25g
とりモモ肉：50g	塩：小さじ1/2
にんじん：20g	酒：小さじ1
干しいたけ：小2~3枚	ごま油：小さじ1/2
ねぎ：40g	しょうが：3g
わたんんの皮：25g	だし汁：650g
チンゲン菜：40g	

#### 作り方

- ①にんじん・しいたけを千切りにする。チンゲン菜・鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。しょうがはすりおろす。
- ②鍋に油をひき、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったらにんじんしいたけを加えて炒める。
- ③ある程度火が通ったらだし汁を加え、もやしとチンゲン菜も加えて煮る。火が通ったら調味料で味付けをし、しょうが汁を加える。
- ④③にわたんんの皮を1枚ずつ入れて、ひと煮立ちしたら完成！