



きゅうしょくだより

寒さが厳しくなり、すでにインフルエンザが流行り始めていますね、これから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が、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！

～あおぞら保育園～
2015.1.5



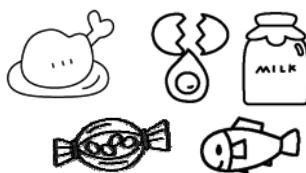
食事で風邪予防！！

力ぜを予防する栄養素

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、力ぜを予防しましょう。

たんぱく質

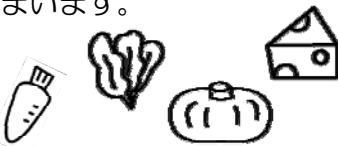
たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や、治癒力を高める働きがあります。



肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。

ビタミンA

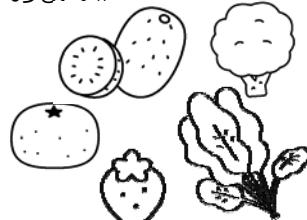
ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、力ぜをひきやすくなってしまいます。



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。

ビタミンC

ビタミンCは、寒さからのストレスに負じいためにも、必要な栄養素です。また、力ぜ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。

免疫力を高める！？

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。

笑う門には福来る

かぶ、小松菜収穫！

先月、秋まきのお野菜がたくさん収穫できました。こどり組で栽培していた小松菜は、みんなの目の前でお料理をして食べたり、たくさん収穫できた時には、幼児クラスのサラダに入れて食べました。

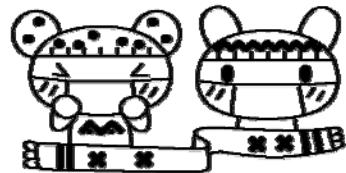
はな組さんでは、かぶを収穫後ミニ調理で「かぶスープ」作りをしました。初めての包丁を使っての調理、みんな慎重にかぶを切っていました。さらに、牛乳パックの包丁でお豆腐も切りました。クラスに電磁調理器を用意し、みんなの前でだしをとり、その中へかぶや豆腐を入れ、塩、醤油で味付け。その日の給食で食べました。

どちらも、菜園活動でどれたての旬を知ることができました。もちろん、みんなよく食べていましたよ。



カゼをひいてしまったら…

⇒まずは、温かい飲み物などを飲んで体を保温し、栄養をつけ、十分に休養、睡眠をとり、体力を回復させましょう。



熱があるとき

水分を多くとるようにします。牛乳や果汁などがよいようです。



カゼの症状で…



のどが痛いとき

なめらかで、口当たりのよいものをとるようにします。その際、わさびやカレー粉の入ったものは避けましょう。

下痢のとき…の食事のポイントは「給食だより12月号」を参考にしてください。

セキができるとき

固形物や、逆に水っぽいものは、のどを詰まらせやすいので、のどごしの柔らかい料理、豆腐や茶碗蒸しなどがよいでしょう。



鼻がつまっているとき

も同じように柔らかい料理で、くず湯や雑炊、ポタージュ等がよいでしょう。



食欲のないときは…

熱が高い時や吐き気がある時など、食欲がなくなってしまう場合がありますが、何も食べないでいると、体がどんどん衰弱してしまいます。

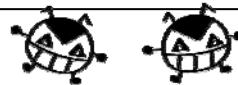
食べられるものから少しづつでも食べるようになります。

野菜などをたくさん使ったポタージュなどのスープ類は、胃にやさしく栄養価も高いので最適です。風邪を早く治すためには、少しづつでも食べることが大切です。



まだまだこわい！

ノロウイルス



感染性胃腸炎が全国で急増、保育園でも先月多発してしまい、保健所の指導で行事の制限も出てしまいました。秋から冬にかけては「ノロウイルス」によるものが多く、例年1~2月頃がピークになります。感染性は強いのですが、病原性は比較的低く、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から、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るそうです。

食事は、症状が強いときは、冷たくないスポーツ飲料や温かい白湯、お茶などを少しづつ飲みましょう。食欲が回復すれば、具のない味噌汁やスープにして、纖維質や脂っこいものは控えます。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。



だんらんはご馳走♪
だんらんで健康！



おいしい食生活は 心の健康から

今は、家族のコミュニケーションが減る中、家族が別々に食事をしたり、一人で食べる「孤食」が多くなる等、食卓が味気なくなっています。仕事の都合等で、忙しい生活の中ではどうしようもない面もありますが、好ましくはありません。親しい人たちとの食事は、体に必要な栄養だけでなく「満足感」も得ることができます。できるだけきちんととした食事時間を作り、だんらんの場を持つてほしいものです。

また「おいしい」と感じるのは、「味」よりも「一緒に食べた人」に左右されるそうです。楽しく食べたときほど「おいしい」食事をした、という満足感を得られるそうです。

また「病は気から」と言いますね。身体も心も健康になる「笑顔」「会話」のある食卓で、日々のストレスを発散。たのしいだんらんで、免疫力を高め、ウイルスや食中毒菌に負けない身体を、食卓からもつくれるといいですね。

