

給食だより 12月

中川小桜愛児園
2024年 11月



今年もいよいよ、あと1ヶ月となりました。

冬本番の冷え込みとなり風邪をひきやすい季節になっていきますので予防をしっかりと行って元気に過ごせるようにしましょう。

* 風邪とはどのような病気？

日常的に「風邪」「風邪症候群」「感冒」と言われるものは、「急性気道感染症(急性上気道炎、急性気管支炎を含む)」です。

急性上気道炎は主に、くしゃみ、鼻水、鼻づまりといった症状があり、急性気管支炎は、咳や痰を強く訴えることが多く、どちらもウイルスが原因です。

* 風邪は予防が大切！

風邪は予防が大切です。

自分自身の免疫を上げれば、ウイルスの侵入に備えることができます。

免疫を上げるには…生活習慣を整えることが大切です。

食事、休養、そして運動が健康の基本です。

そして笑ったり、体を温めたりすると免疫力が上がると言われています。

日常生活のちょっとした心がけで免疫力を上げることができます。

* 風邪予防 ～3つのポイント～

- ①手洗い、うがい
手指やからだなどについていたウイルスを物理的に除去します。
- ②適度な湿度を保つ
空気が乾燥すると、気道粘膜の防御作用が低下します。
加湿器などを使い、湿度を50～60%に保ちましょう。
- ③十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
体の抵抗力を高めるために、日ごろから心がけましょう。

* 先月の人気メニュー紹介

・カレー風おにぎり (5人分)

材料: ご飯(400g)、人参(15g)、ツナフレーク(20g)
カレーパウダー(1g)コンソメ(5g)、マーガリン(5g)

- ①人参をみじん切りにする。
- ②人参、ツナフレークをマーガリンで炒める。
- ③炊きあがったご飯に、②とカレーパウダー、コンソメを混ぜ合わせて完成。

* クッキング保育 フルーチェ

ちゅうりっぷ組

自分でフルーチェを混ぜてみよう。

