

令和2年12月 こども園もものき

きゅうしょくだよい

### ★食育について★12月の食育テーマ

『作ってくれる人に感謝の気持ちを持とう!』

寒さが日に日に厳しくなってきました。風邪の予防には、体を冷やさないことが大切です。冬野菜の小松菜や下仁田葱、大根、ごぼうなどの体を温める食材を紹介していくとともに、触れる機会を設けたいと思います。

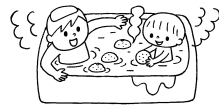
クリスマスパーティー、冬休みなど楽しい行事がある月なので、右のインフルエンザ予防を参考にさせていただき、残り1カ月元気に過ごせるようにしましょう!

今年のクリスマスパーティーはコロナ対策をした上で行っていきたいと思います。

### ★12月21日は冬至です★

北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。この日にユズ湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかないという習わしがあります。

実際、カボチャに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。またユズには、新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。これが、体が温まり、かぜ予防にもなるといわれるゆえんでしょう。冬至には、カボチャとユズの2大強力パワーをもらって、冬を乗り切りましょう!



### ※家庭でできるインフルエンザの予防※

インフルエンザがはやる時期になります。インフルエンザに負けないように予防法を実践しましょう!

- ①うがい手洗い…外出後は必ずうがいと石鹸を使った手洗いを習慣にしましょう。
- ②外出時にはマスクを…感染症予防にもなりますが、マスクの最も大きい効果は、ウイルスをまき散らかさない事です。
- ③室内の湿度を保つ…空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。湿度 50~60%が目安です。特に乾燥には気をつけましょう。
- ④免疫力を落とさない…バランスのよい食事と十分な睡眠をとり体力を落とさないようにしましょう。

### ◇入荷に伴う献立変更のお知らせ◇

献立の中で予定している果物の入荷に関して、気候等の影響により酸味が強かったり青かったりするため、おいしく食べるまでには数日置いた方が良いものが届くことがあります。

特に、バナナやキウイが未熟なことが多いため、その場合には延期や代替等 予定を変更して提供させていただく場合があります。ご了承ください。なるべく旬の果物を使用していくように心掛けていきます。

