

給食だより

日々寒さが増してきて、師走らしい冬の足音を感じるようになりました。今月は、みなさんが待ち望んでいる、生活発表会やクリスマス、年末に向けての大掃除や年越しなど、行事の多い楽しい月です。その反面、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。風邪もはやる季節ですので、食生活や生活習慣など、体調管理に気を配り、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防、回復で行事を楽しみましょう。



「冬の食中毒」ってあるのかな・・・?

寒い時期は食材の腐敗が遅いので食中毒への注意がおろそかになりがちですが、冬は**ノロウイルス**が原因の食中毒(感染性胃腸炎)が非常に増える季節です。ノロウイルスは、ウイルスが付着した手でさわった食べものや、カキなどの二枚貝を加熱不十分で食べた場合や、飛沫感染などでも感染が起こりやすいので、園では十分に注意しています。ご家庭でも手洗い、加熱調理などを心がけましょう。下痢や嘔吐の症状があるときは、医療機関で早めに受診しましょう。



「冬至の日」

12月22日は「冬至」です。一年で最も昼が短くなる日です。冬至にビタミン豊富なカボチャを食べると風邪をひかないといわれます。また、ゆず湯に入ると健康に良いといういわれがあります。ゆずの強い香りで邪気を払うとされ、ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防するそうです。冬至の日のご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか。



「おやつ」と3回の食事とのバランス

子どもにとって楽しみなおやつですが、3回の食事を補うという大切な役割があります。幼児期の子どもは大人に比べて胃が小さく、一度にたくさん食べることができないので、おやつで栄養を補いますが、3回の食事とのバランスが大切です。朝7時、昼12時、夜18時に食事をとるとしたら、おやつは午前10時、午後15時。もしくは午後15時の1回というふうに、3回の食事を中心に時間も気にかけてみましょう。子どもにとっておやつは食事の一部ですので、市販品を活用する場合は、油分、塩分、糖分が高くカロリーの高いものが多いので、パッケージの表示を確認し、次の食事の妨げになりにくいものをえらぶことをおすすめします。

「嫌いなもの」がある場合

子どもの好き嫌いは悩ましいですが、味だけでなく、におい、食感、色など、その子によって嫌いな理由は違います。食にも個性があるので、おなかがすいていない、硬さが合わない、自我が芽生え好き嫌いが出てきた、など食べない理由は様々です。今は食べられなくても、成長するにつれ克服できることもあります。

- ・食べる時間を見直してみる
- ・味付けや硬さを変えてみる

などの工夫もいいかもしれませんね。楽しい経験から好きなものになる場合もありますので、ゆっくり取り組んでいきましょう。



今が旬の食材



「ブロッコリー」

キャベツの中間で花蕾(からい)を食べる野菜です。子どもたちのお弁当にも入っていますね。加熱後、水をかけて冷ますと花蕾が崩れ水を含んで食感が悪くなります。**ザルに広げて自然に冷ますと崩れず、食感よく仕上がります♪** 緑黄色野菜なのでβ-カロテン、ビタミンC、食物繊維を多く含みます。ブロッコリーサラダには、コーンとツナを加えると炭水化物とたんぱく質を補い、彩りもよくなりますよ👉

