

食育だより

2021

12月

ひなた保育園

いよいよ寒さも本番になり、インフルエンザや嘔吐や下痢が流行る時期です。新型コロナウイルスについても、空気が乾燥してくると感染の再拡大が予想されています。年末年始を元気に過ごせるように、普段の食事にも気を配りながら風邪に負けない体づくりをしていきましょう。

年齢	0歳	食べることに興味をもつ
食育	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
目	2歳	意欲的に食べるようになる
標	3歳	食べる楽しさを知る
	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

手洗いをしっかりしよう！！



1 手のひら



2 手の甲



3 つめ



4 指の間



5 親指



6 手首



ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎や食中毒は特に冬季に流行します。予防対策としては、手洗いがとても有効で風邪やインフルエンザの予防にもなります。

なぜ手洗いがウイルスの予防になるの？
ウイルスは‘手’を介して体内に侵入することが多いと言われています。ウイルスについて手で食べ物や、口、鼻、目などの粘膜に触れることで体内に侵入することがあります。これらを未然に防ぐためにも手洗いが効果的かつ簡単な予防法となります。

ウイルスをしっかりと落とすには？
せっけんを使って丁寧に洗いましょう。洗った後は、清潔なハンカチ等でよくふき取りましょう。

いつ洗うの？
食事の前や、外から室内に入るとき、トイレの後もしっかり洗いましょう。

大晦日の年越しそば



そばは他の麺類と比べて切れやすいことから「今年1年の厄を断ち切る」という意味で、江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体によいものとされ、新しい年を健康で迎えられるように願ったそうです。さらには細く長い見た目から長寿への願いや、その昔、金を細工する職人が散らばった金粉を集めるのにそば粉を丸めたものを使った事から金運がよくなるように、といった願掛けもあったようです。



12月22日は「冬至」です。冬至とは一年で一番昼が短くなる日のことです。この日は昔から、ゆず湯に入ってかぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃには風邪をひきにくくするビタミンAがたくさん入っています。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。