

給食便り 1月号

ひかり保育園



寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザ・胃腸炎の流行する季節になり、ますます注意が必要です。ウイルス等の感染予防には、手洗い・うがい・人ごみを避けるなどの予防策も大切ですが、ウイルスに対して自らの免疫力を高めていくこともとても大切です。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体で冬を乗り切りましょう!!

食事で風邪予防!

風邪を予防する栄養素

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。しっかりと体の芯から暖まる食事を取り、栄養を取り入れて予防していきましょう。

たんぱく質

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・魚・卵・大豆などに含まれます。

ビタミンC

ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないためにも、必要な栄養素です。また、風邪のウイルスに対する免疫を高め、回復も早めます。

みかん・いちご・キウイ・小松菜
ブロッコリー・柿等に含まれます。

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、風邪をひきやすくなってしまいます。

チーズ・レバー・人参・かぼちゃ
ほうれん草等に含まれます。

笑うって体にいいらしいよ!!

細胞の中に、NK細胞(ナチュラルキラー細胞)と呼ばれる細胞があり、この細胞が増えたり活性化すると免疫力が上がることが分かっています。笑うと脳に興奮が伝わり、善玉ペプチドが大量に分泌されます。この善玉ペプチドが血液やリンパ液にのって全身に運ばれ、NK細胞の表面に付着して活性化されます。さらに笑うと睡眠の質が上がることも分かっており睡眠の質を上げることも免疫力を上げる効果が期待できます。

♪餅つきをしました♪

新園舎になって、初めての餅つき会! 餅米の炊ける匂い・うすときねでつく音…子どもたちがワクワクしている様子が見られました。餅つきが始まると、「よいしょ、よいしょ」元気な掛け声!! 鏡餅も上手に作れました。今年も良い1年になりますように。

<全国的にノロウイルスが流行っています>
寒い季節になると、水で手を洗うのがつらくなりますが、手には見えない数千万以上のバイ菌が付着しています。感染してしまうと嘔吐や下痢ととても辛い症状が続きますので、感染予防をしっかりとっていきましょう。