

モンキュウ通信

2010年 11月



この通信は、^{モン}門田報徳保育園 ^{キョウ}給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな「育ち」の手助けをしたいと考えています。

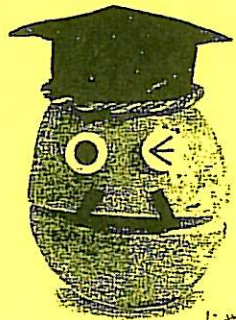


山には初雪が降り、寒さが厳しくなってきました。寒くなるとかぜやインフルエンザが流行るので気をつけたいですね。そのためには…ビタミンがたくさん含まれている旬の冬野菜がオススメです！

1年を通して売られている野菜や果物がありますが、旬の時期にとれたものの方が栄養価が高く、美味しいです。大根・白菜・水菜・レンコン・ほうれん草・春菊・りんご・ミカンなどの柑橘系…意識して摂ってみましょう。鍋物やスープ・煮物などにすると体も温まりますね♪



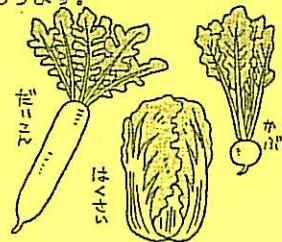
冬野菜に入っている
ビタミンCやカロテンは
かぜ予防になるよ！



じゃがはかせ

ビタミンCが含まれている野菜

ビタミンCは野菜に多く含まれる栄養成分。血管や皮膚などを丈夫にして感染症を防ぎ、ストレスに抵抗する作用があります。体の中にためておけないので、毎日食べ物からとる必要があります。



カロテン(ビタミンA)が含まれている野菜

カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれる栄養成分で、体内でビタミンAにかわります。粘膜や皮膚を健康に保ち、感染症を防ぎ、動脈硬化を予防する作用があるとわれています。



寒さに負けない！しっかり手洗い忘れずに！！



寒くなって水が冷たい時期になると、石けんを使わなかったり、指先しか洗わなかったり…手洗いを簡単にすませたくてしまいますよね。手洗いは、感染症を防ぐ有効な手段です。毎日、食事の前や外から帰ったら家族みんなでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。



かぜだけじゃないんです！冬に流行る食中毒にも注意！！

『食中毒=夏』のイメージがありませんか？

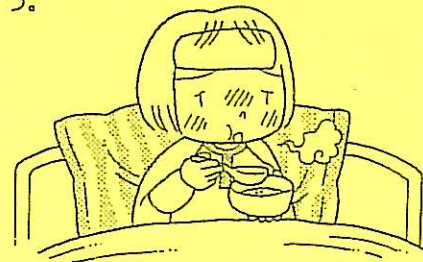
近年、冬に流行るノロウイルスによる食中毒が増えています。ノロウイルスは手指や食品などから口を通して感染し、おう吐や下痢、腹痛などを起こします。予防のために、食品は中心部までしっかり加熱し、手洗いをしましょう。



かぜをひいたら + + + + + + + + + + + + + + + +

【消化のよいものを食べましょう】

かぜをひくと食欲がなくなるので、消化がよく食べやすい料理(おかゆや雑炊、うどん、野菜をやわらかく煮込んだスープなど)を食べましょう。回復してきたら、たんぱく質やビタミンが多い食べ物もとるようにしましょう。



【水分をたっぷりとりましょう】

熱があつたり、下痢や吐いたりしている場合、体から水分などが失われるので、脱水状態が心配されます。

冷たすぎる飲み物はひかえて、ぬるま湯やお茶、薄めたスポーツ飲料などでこまめに水分補給をしましょう。

