

寒さが厳しくなりました。風邪やインフルエンザの流行る季節...これからの時期には注意が必要です。

ウイルス等の感染予防には、石けんでの手洗い、うがい、マスクの着用、流行っているときには人混みに近づかない等の予防策も必要ですが、これらのウイルスに対して個人の免疫力を高めることが大切です。日頃から栄養、体力作りを心がけ、風邪やウイルスに負けない体で、元気にこの冬を乗り切りましょう。



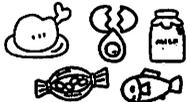
食事で風邪予防!!

カゼを予防する栄養素

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。

タンパク質

たんぱく質は、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。



肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。

ビタミンA

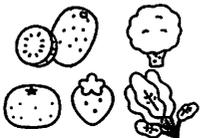
ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、カゼをひきやすくなってしまいます。



チーズやレバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草等に多く含まれています。

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、カゼのウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。



みかんやイチゴ、キウイフルーツ、小松菜、ブロッコリー、柿等に多く含まれています。

笑うって体にいい!!

ガン細胞や、細菌に感染した細胞を攻撃する細胞に、ナチュラルキラー(NK)細胞があります。この細胞は、白血球のひとつで、常に体内に存在し、免疫活動を行っています。NK細胞が笑いによって活性化されるそうです。笑って免疫力を強化できるということです。

カゼをひいてしまったら...

→まずは、温かい飲み物などを飲んで体を保温し、栄養をつけ、十分に休養、睡眠をとり、体力を回復させましょう。

カゼの症状で...

熱があるとき
水分を多くとるようにします。牛乳や果汁などがよいようです。



のどが痛いとき
なめらかで、口当たりのよいものをとるようにします。その際、わさびやカシ粉の入ったものは避けましょう。

セキがでるとき

固形物や、逆に水っぽいものは、のどを詰まらせやすいので、のどごしの柔らかい料理、豆腐や茶碗蒸しなどがよいでしょう。



鼻がつまっているとき
も同じように柔らかい料理で、くす湯や雑炊、ポタージュ等がよいでしょう。



下痢のとき...の食事のポイントは「給食だより12月号」を参考にしてください。

食欲がないときは...

熱が高い時や吐き気がある時など、食欲がなくなってしまったりしますが、何も食べないでいると、体がどんどん衰弱してしまいます。食べられるものから少しずつでも食べるようにしましょう。野菜などをたくさん使ったポタージュなどのスープ類は、雨にやさしく栄養価も高いので最適です。風邪を早く治すためには、少しずつでも食べることが大切です。



だんらんはご馳走! だんらんで健康!

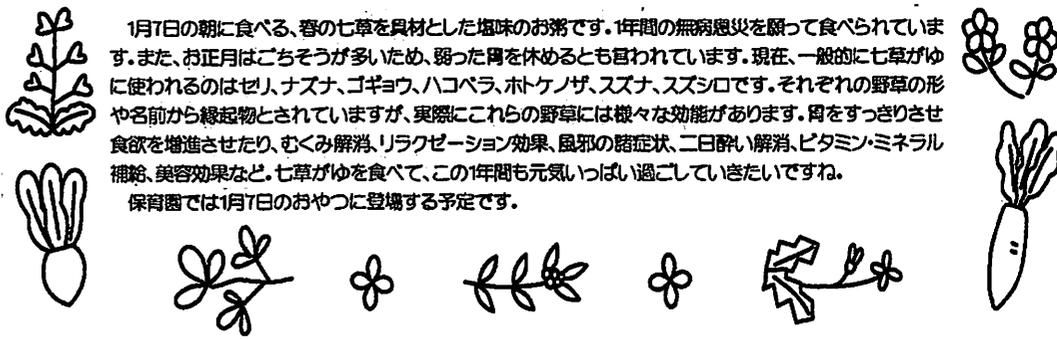
おいしい食生活は心の健康から

今は、家族のコミュニケーションが減る中、家族が別々に食事をしたり、一人で食べる「孤食」が多くなる等、食卓が味気なくなってきました。仕事の都合等で、忙しい生活の中ではどうしても合わない面もありますが、好ましくはありません。楽しい人たちの食事は、体に必要な栄養だけでなく「満足感」も得ることができ、できるだけきちんとした食事時間を作り、だんらんの場を持つてほしいものです。また、「おいしい」と感じるのは、「味」よりも「一緒に食べた人」に左右されるそうです。楽しく食べたときほど「おいしい」食事をした、という満足感を得られるそうです。また「病は気から」と言いますね。身体も心も健康になる「笑顔」「会話」のある食卓で、日々のストレスを発散。楽しいだんらんで、免疫力を高め、ウイルスや食中毒菌に負けない体を作れるといいですね。



七草がゆってなあに?

1月7日の朝に食べる、春の七草を食材とした塩味のお粥です。1年間の無病息災を願って食べられています。また、お正月はごちそうが多いため、弱った胃を休めるとも言われています。現在、一般的に七草がゆに使われるのは、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロです。それぞれの野草の形や名前から縁起物とされていますが、実際にこれらの野草には様々な効果があります。胃をすっきりさせ食欲を増進させたり、むくみ解消、リラクゼーション効果、風邪の諸症状、二日酔い解消、ビタミン・ミネラル補給、美容効果など、七草がゆを食べ、この1年間も元気いっぱい過ごしていきたいと思います。保育園では1月7日のおやつに登場する予定です。



らいおん組調理保育~クッキー作り

12月10日、らいおん組の調理保育でクッキーを作りました。白のクッキー生地にごコア、かぼちゃ、抹茶で作った3色のクッキー生地を使って飾り付けをしました。生地作りからスタートし、みんなで力を含ませて作っていました。いよいよクッキーの飾り付けが始まるとみんなそれぞれいろんな形に作ったり、かわいいうさぎや横線を作ったりと、見ていてとてもおもしろかったです。「〇〇ちゃんにあげるんだ!」「〇〇先生のために作ってるよ~」など実際に食べてくれる人のことを思って心を込めて作っていました。最後にかわいいうさぎでラッピングして完成です。べんざん組さんかららいおん組さんまで保育園にいる全員のおやつになりました。

※調理保育の様子は、当日のブログに写真付きで載っています。

