

食育便り

2024年 1月 認定こども園 みなみ保育園 (TEL)43-2019

冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものがおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族だんらんを楽しんでみてはいかがでしょうかでしょう。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してみてください。



おめでたい餅料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。餅はあんこ・きな粉・しょうゆ・のりのほか、ピザ風やバターしょうゆなどの洋風アレンジもおいしいものです。子どもが餅を食べるときは、のどに詰まらないよう小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばにいて注意しましょう。

餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れてさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない



《かぜに負けない体力づくり》

寒くなると体力も低下して、ビタミン不足でかぜをひきやすくなりますが、しっかり体の芯から暖まる食事、体に熱をたくわえる食物をとり、そしてぐっすり眠ってよく遊ぶことが大切です。

かぜをひかないために

かぜをひかないためにするためには、睡眠、栄養をしっかりとって、疲れないようにすることです。

栄養をしっかりと体に取り入れるために、生活リズムを正し、3度の食事をきちんととりましょう。





ノロウイルスに気を付けましょう



ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は特に冬季に流行します。手指や食品などを介して経口感染し、ヒトの腸管で増殖します。手洗いや消毒などをしっかり行いふん便や吐物の処理を適切に行い感染を広げないように対策しましょう。

ノロウイルスにかかると...?



主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などです。
感染してから発病するまでの潜伏期間は短く 10 数時間～数日です。
健康な方は比較的軽症で回復はしますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、吐物を気管に詰まらせて亡くなってしまうことがあります。



ノロウイルス予防のポイント

①食材をよく加熱しましょう。

一般的にウイルスは熱に弱く加熱処理はウイルスの活性を失わせるのに有効です。ノロウイルスの汚染のおそれのある二枚貝（あさり、カキなど）の食品は中心部が85℃～90℃で90秒以上の加熱が望めます。

②手洗いをしっかり行いましょう。

手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。帰宅後、調理を行う前、食事の前など石けんを使いしっかり手洗いを行いましょう。



③調理台や調理器具の消毒を行いましょう。

塩素系漂白剤を使用した消毒液や熱湯（85℃以上1分以上）で消毒を行い、調理器具や食器を清潔に保ちましょう。

