

# 食育便り



2017年 10月 認定こども園 大津保育園 (TEL)46-5811

実りの秋から寒い冬へと移り変わるこの季節、園の献立も温かなメニューが目立つようになりました。寒くなると体力の低下やビタミン不足からカゼをひきやすくなります。カゼ予防には、睡眠・栄養をしっかりとって疲れないようにすること。野菜にはたくさんのビタミンが含まれているので、これから季節はシチューやスープなどの温野菜がおすすめです。野菜に熱を加えることでたくさんの量が食べられ、体の芯からぽかぽかに暖めてくれます。

## 秋の野菜と冬の野菜

秋冬は根っこ野菜、根菜類がおいしくなります。人参やレンコン、ごぼうに大根。大根は辛みが抜けて甘みが増してきます。イモ類ではさつまいもやさといも。白菜や小松菜、ほうれん草などの葉っぽの野菜も、葉がしっかりと厚みを帯び、甘みが増しておいしくなります。ブロッコリーやカリフラワーも冬が旬の野菜です。カリウム・ビタミンCが豊富に含まれています。



左から順に (さつまいも しめじ さといも だいこん 白菜 ねぎ れんこん ブロッコリー ごぼう) 秋に旬を迎えるのがしめじなどのきのこ類。園の献立にもたくさん取り入れています。

**いも掘り**

いも掘りの季節です。さつまいもには食物繊維が多く含まれていて便秘予防に役立ちます。また、でんぷんなどの糖質が多く、甘みがありおいしく食べられるので、家庭でもふかしいものほか、さまざまな料理や菓子に利用してみましょう。

わす  
忘れないで!!  
じゃがいも&さつまいもの ビタミンC

じゃがいもにはみかん(早生・じょうのう)と同じ量(100g中35mg)のビタミンCが、また、さつまいもにはパインアップルよりも多い量(100g中29mg)のビタミンCが含まれています。このように果物にも匹敵する量を含んでいるいもビタミンCは熱に壊れにくい性質があるので、上手に摂取していきましょう。



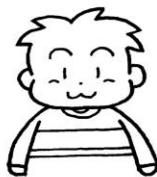
# は たい せつ 歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！

- ・甘い菓子や飲み物のたらだら食べ
- ・歯みがきはめんどうだからしない
- ・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き

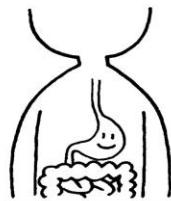
## かむことの効果

### ◇肥満予防



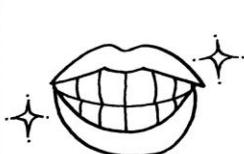
よくかんで、ゆつくり食べるでの適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

### ◇消化・吸収をよくする



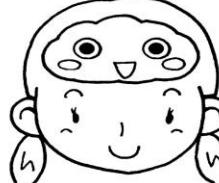
食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

### ◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

### ◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になります。

## ノロウイルスに気を付けて

・多く発生する時期：12月～3月　・症状：腹痛・嘔吐・下痢・発熱など

・感染経路：汚染された場所や物から手指を伝わっておこる経口感染

非常に少ない量で感染し、症状が治っても1週間～1ヶ月にかけて体内からウイルスが排出され続けます。ノロウイルスは免疫がつきにくく、自分から排出したウイルスにも再感染するとされています。

乾燥した状態でも死滅せず、アルコールの噴霧は効果がありません。

- ・手指をよく洗いましょう（菌は手のしわや爪の奥まで入り込んでいます）
- ・調理ではよく火を通しましょう。（85～90℃で90秒以上加熱）
- ・患者の糞便や嘔吐物には直接触れない。汚染された場所や衣類は消毒する。

（塩素系消毒剤が有効です。商品としてピューラックスやミルトンがあります。ハイターやブリーチでも代用できます。）

◎ハイターでの代用方法 便や嘔吐物を処理する際の消毒用希釀

水500mlにペットボトルキャップ2杯のハイター（1000ppm）3日間有効