

# 給食だより

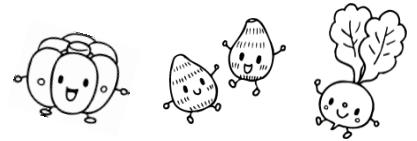


## 冬の野菜を食べよう！

12月になり冬も本番となりました。今が旬の「冬野菜」を家族みんなでしっかり食べて、元気にこの冬を乗り切りましょう！

### ● 冬の基礎代謝と食べもの

冬場は基礎代謝量が増え、味覚的にもタンパク質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源となるものを好みます。この栄養源が消化・吸収・代謝されるために必要なのが野菜、海藻、果物、乾物、発酵食品です。特に人参やかぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維などの供給源なのでしっかりととりましょう。



### ● からだを温める食べもの

大根、かぶ、ごぼう、さといも、れんこん、生姜などの根菜類は、からだを温める働きがあるので積極的にとりましょう。また、ねぎやにんにく、にら、生姜はからだを温める効果が強い薬味です。鍋などにこれらの薬味が使われるのは単に美味しいだけでなく、からだを温めるのに必要だからです。

きゅうりやトマト、なすなど本来夏に採れる野菜はからだを冷やす働きがあります。寒い時期にとりすぎると、からだを冷やしてしまう恐れがあるので気をつけましょう。

### ● 風邪予防に冬の食べもの

風邪予防にはビタミンA、ビタミンCをとることが大切です。

ビタミンAは鼻や喉の粘膜を丈夫にして、風邪をひきにくくします。主に緑黄色野菜に多く含まれますが、今の時期に特におすすめなのがほうれん草やブロッコリー、小松菜、かぼちゃ、人参などです。ビタミンAは脂溶性なので、炒めるなどして油と一緒に調理することで体内への吸収率が大幅にアップします。

ビタミンCは寒さやウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。みかんやキウイなど果物の他に、冬野菜のブロッコリーやカリフラワー、水菜にも多く含まれます。ビタミンCは水溶性で加熱すると変性するため、長時間煮たり茹でたりすると失われるので注意しましょう。



## 旬の食材

### 大根



ビタミンCが多く、消化酵素を含み胃の消化吸収を助けます。先端は辛味が強く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛味が弱く固いという性質を料理によって使い分けましょう。

### 小松菜



ビタミン、カルシウム、鉄分に富み、風邪の予防にも効果的です。あくが少ないので扱いやすく、おひたし、ごま和え、卵とじ煮、炒めもの、スープなど様々な料理に利用できます。

### れんこん



日本では穴があいているので先が見通せる＝縁起の良い食材とされてきました。食物繊維が豊富でビタミンC、鉄分も多いです。煮物や天ぷら、酢の物などにしても美味しいです。



# ほけんだより

2017. 12

今年も残りわずかとなりました。12月はクリスマスや年末年始など楽しい行事も多いので、大人も子どもも食べ過ぎ飲み過ぎに注意しましょう。また年末は生活リズムが崩れやすくなります。出来る限り早寝を心がけて身体をゆっくり休めましょう。

## ～冬の感染症～

冬は風邪やインフルエンザをはじめとする感染症が流行しやすくなるのはなぜでしょう。ウイルスは低温・低湿度を好みます。また、気温が低くなり体温が下がると人の免疫力は低下します。そのため冬はインフルエンザをはじめ、風邪や急性胃腸炎などの感染症が流行するのです。今回は主な冬の感染症を紹介します。

### RSウイルス感染症

【感染経路】飛沫感染(くしゃみや咳のしぶきからうつる)・

接触感染(ウイルスや細菌の付いた手で鼻、口、目に触れることでうつる)

【症状】発熱・鼻水などの症状が数日続く。

多くは軽症で済むが、ひどい咳、喘鳴、呼吸困難などの症状が出現し重症化する場合もある。ほぼ全ての2～3歳までの子どもが経験します。大人にもうつります。

【治療】特効薬はなく、基本的には対症療法。



### インフルエンザ

【感染経路】飛沫感染・接触感染

【診断】迅速検査で10分程度で分かりますが、熱が出始めてすぐの時は陰性のこともあります。我慢できる場合は、発熱後12時間以上たってから受診しましょう。

【症状】突然の38℃以上の発熱、のどの痛み、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなど。

【治療】抗ウイルス薬の服用・吸入・注射等。対症療法。



### おう吐下痢症(感染性胃腸炎) (ロタウイルス感染症・ノロウイルス感染症など)

【感染経路】飛沫感染・接触感染・便やおう吐物で汚染された物からの経口感染

【症状】腹痛・おう吐・発熱・下痢の症状

・ロタウイルス・・・白っぽい水様の下痢になる。

・ノロウイルス・・・ロタウイルスほど発熱はみられず、症状の持続も短く、軽症。

【治療】下痢・おう吐・発熱・脱水に対する対症療法。



※ ウイルスは粘膜から体内に入ってきます。いずれにせよ、一番の予防策は手洗い・うがい・洗顔・マスクです。 外から帰ったら、トイレに行ったら、食事の前などこまめに行いましょう。

※ 登園基準については、全体懇談会でお渡ししました「伝染病について」をご覧ください。

