

# 給食だより

## 『三食の摂り方のポイント』

朝食・昼食・夕食と、私たちは1日に3度食事をしています。一食の食事は限られていますし、栄養素の中には身体内に蓄えられないものもあります。

\*主にエネルギー源となる糖質は、体内で余ると肝臓でグリコーゲンになります。

脳の唯一のエネルギー源で、肝臓で約60gまで蓄えられますが、基礎代謝で1時間につき5gが消費されます。一食抜くと、なんと次の食事までの間に使い果たされてしまいます。

\*水溶性ビタミンのほとんどは身体で作られなく、また水溶性ビタミンは尿などから体外へ排出されやすいので三食で補給する必要があります。

### 朝食



- ① 主食をしっかり食べ、寝ている間に使い切ったグリコーゲンの材料になる糖質をしっかり摂りましょう。
- ② 朝、日の光を浴びて主食・主菜・副菜の揃った朝食をとることで、体内時計がリセットされ、身体を目覚めさせることができます。

### 昼食



- ① 朝食から5-6時間後を目安に摂りましょう。
- ② 活動量も多く、内臓の働きも活発な時間なので、どうしてもエネルギー量が高いものを食べたい時はこのタイミングで食べましょう。

### 夕食



- ① 夜寝る前に胃の中が空っぽになっているのが理想です。軽めの食事をできるだけ21時までに済ませましょう。
- ② 朝、昼食に足りない食材を夕食で補って一日のバランスを整えましょう。

## 《旬の食材》

### フロッキー

無数のつぼみは栄養の宝庫です！  
ビタミンCはいちごの2倍、βカロテン、葉酸、食物繊維も豊富です。  
豊富なビタミンCは調理によって失われやすいので、ゆで時間は短くするなど手早く作って、出来立てをすぐ食べるようにしましょう。保存中もビタミンCは失われるので、その日のうちに食べきるのが理想的です。

### りんご

赤い皮にはアントシアニンと食物繊維が豊富です！皮のベタつきは、甘く熟して食べごろのサインです。  
切った表面が変色するのは、ポリフェノールがポリフェノールオキシターゼという酵素により酸化するためです。新鮮なものほどこの酵素を多く含むので、変色しやすいです。食塩水に浸すと変色しなくなるのは、食塩がこの酵素の働きを阻害するためです。



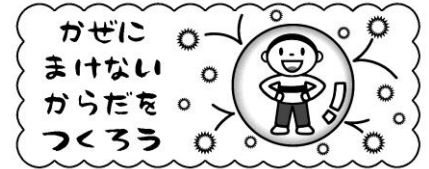
# ほけんだより

2018. 2

2月4日は「立春」です。春を迎える時期とされていますが、実際にはまだまだ寒さの厳しい日が続いています。気温が低く、乾燥しているため感染症の流行しやすい時期でもあります。睡眠を十分にとる、バランスの取れた食事をする、体を動かす、などに気をつけて元気に過ごしましょう。

## インフルエンザの流行について

保育園では1月中頃よりインフルエンザの感染者が出始めています。インフルエンザは普通の風邪とは違い感染力が強く、短期間のうちに広範囲に流行します。また、熱が下がってもウィルスが排出されます。感染拡大の予防のためにも登園基準を確認してください。



## インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまではお休みになります

	発症日 0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
(例) 発症後 2日目に解熱 した場合	発熱 	発熱 	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園可能 	
	出席停止							
(例) 発症後 3日目に解熱 した場合	発熱 	発熱 	発熱 	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園可能 
	出席停止							

※小学生以上とは出席停止期間が違います。ご注意ください。



## 【園で嘔吐、下痢症状を認めた場合】

- ・ご家族の方に直ちにご連絡致します。
- ・感染拡大予防のため、吐物や下痢等で汚れた衣類等は、洗わず、ビニール袋に入れて返却します。

※ご理解ご協力の程よろしくお願い致します。