

令和5年12月1日

保護者各位

給食だより 12月号

認定こども園 文化保育園

園長 浅田祐起子

12月は師走です。今年1年の終わりを迎えて、何かとあわただしい時期ですが、寒気も増して風邪やインフルエンザの流行する時期でもあります。朝、昼、夕の3食を規則正しく、かつ、栄養バランスのとれた食事で病気に負けないようにしましょう。

今月のテーマ

インフルエンザにご用心！



風邪とともにインフルエンザが流行する時期です。インフルエンザは普通の風邪と違い、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。子どもではまれに急性脳症などの重症になることがあるので、日頃からしっかりと予防することが大切です。

《 インフルエンザを予防する5つのポイント 》

① 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。



② 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムを整える

③ 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。

特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。



④ うがい・手洗いを徹底する

外から帰ったら必ずうがいと手洗いを行いましょう。特に風邪やインフルエンザが流行しているときは、帰宅時や食事前に限らず頻繁に行うことが大切です。



旬の食材を食べよう 蓮根



蓮根のぬめり成分には胃腸の粘膜を保護する作用があるといわれています。また変色の原因となる「タンニン」はポリフェノールの一種

で抗酸化作用があり、炎症を抑えたり血圧を下げる働きがあるといわれています。ほかにも高血圧予防によいとされるカリウムや、便秘予防に効果的な食物繊維も含まれています。シャキシャキ感を残したいなら加熱時間は短めに。逆にしっかりと火を通すとホクホクとした食感になります。

蓮根を使った給食のレシピ 蓮コーンサラダ

【材料 2人分】

蓮根 50g（細切り）、キャベツ 60g（細切り）、人参 10g（細切り）、胡瓜 10g（細切り）、コーン缶詰 15g（水切り）、鶏肉 15g（一口大）、A（練り胡麻大匙 1/2、砂糖小匙 1、醤油小匙 1）

【手順】

- ① 蓮根はあく抜きする。
- ② キャベツ、人参、①をそれぞれ電子レンジで加熱して柔らかくする。
- ③ 胡瓜は塩もみし、しっかりと絞る。
- ④ 鶏肉は火が通るまで鍋で湯がく。ザルに上げて水気を切る。
- ⑤ ②③④とコーンをボールに入れ、Aを加えてよく混ぜ合わせれば、出来上がり！