



保護者各位



## 12月 給食だより

令和7年12月1日

認定こども園 文化保育園

園長 浅田祐起子

栄養士 林香里

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。インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。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。併せて喉の痛み、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。

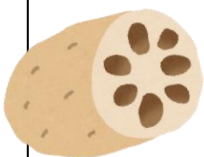


#### ④ うがい・手洗いを徹底する

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っているときは、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。