

給食だより

治水どんぐりの家保育園 2024.12

一年が過ぎるのは本当に早いですね。秋が訪れたと思ったら朝晩氷点下になるほど冷え込んで一気に年末の雰囲気になりました。

家族みんなが健康で年末年始、楽しく食卓を囲い体も心もたっぷり栄養を補える時間を迎えられるといいですね。これからの季節は空気の乾燥に伴い季節性の感染症やインフルエンザが流行する時期です。健康な時も栄養バランスの良い食事と十分な睡眠が免疫力を高めます。早めの予防・回復で冬を乗り切りましょう！

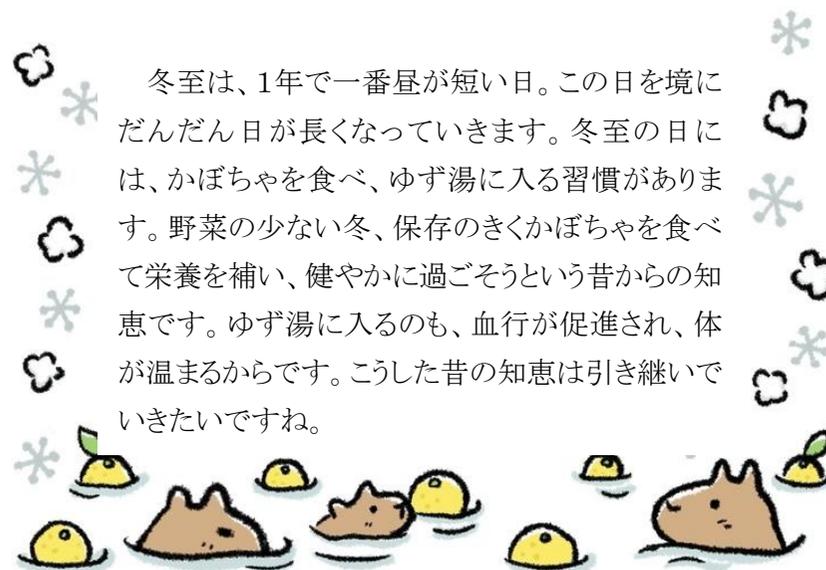
冬を元気に過ごす「おやつ」と「水分」

おやつ…「むし歯や肥満の原因になるから」「ご飯を食べなくなるから」と、子どもにおやつを与えることを躊躇する保護者の方もいると思いますが、おやつには大切な役割があります。幼児期は一回にとれる食事の量が限られているため、足りないエネルギーや栄養量を補う必要があります。また、クッキーやゼリーなど食事では得にくい独特の食感を体験するなど、子どもには重要な役割があります。

でも、おやつが塩分や糖分の高いスナック菓子だと本来の目的である「食事の補助」としては不十分です。フルーツの入ったヨーグルト、焼き芋、かぼちゃや、ココアを混ぜた蒸しパンなどがおすすめです。

水分…冬は厚着や室内の暖房などで、じんわりと汗をかいています。しかし夏ほどの暑さはないため、つい水分補給を忘れがちになります。また、ウイルスは寒く乾燥した場所を好みます。口内やのどが乾燥すると、ウイルスが付着しやすくなるので、こまめな水分補給で口内やのどを湿らせることが、感染症の予防として効果的です。

暖房の効いた室内、起床後、入浴後はとくに体内の水分が足りていません。ナトリウム、カリウム、カルシウムが微量ながらも含む麦茶で水分補給できるといいですね。



冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べることで栄養を補い、健やかに過ごそうという昔からの知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうした昔の知恵は引き継いでいきたいですね。

家族で食卓を囲む時間を大切に

お正月があり、家族と一緒に過ごす時間が多くなる時季です。食事を一緒に食べる機会も増えますよね。みんなで食べることは子どもの安心につながる、より食事がおいしく感じられます。行事食に親しむなど、家族で楽しい時間を過ごせるといいですね。

