

# 給食だよ!

治水どんぐりの家保育園 2025.12

毎月の楽しい行事を過ごしていると一年があつという間に過ぎていきます。今年も年末が近づいてきました。今月はクリスマス&誕生会と餅つき会があります。年末の気分が一気に高まりますね。ご家庭でも楽しい事を、いろいろ計画していると思います。寒さも本格的になってくる12月は空気も乾燥し、冬特有のインフルエンザや感染性胃腸炎が流行し保育園などの狭い空間では、すぐに感染が広まります。体温が低下して抵抗力がなくなるこの季節は、冬が旬の野菜・果物を意識的に食べて外で体を動かし寒さや病気に強いからだづくりを心掛けましょう。



季節性のインフルエンザやコロナウイルスに加え、感染拡大が心配されるノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行する時期です。嘔吐、下痢、発熱などを、ひきおこし乳幼児は脱水状態に陥ることもあります。いずれの感染症も飛沫感染やウイルスが付着した飲食物、感染者の吐物や便などを介して感染します。そのため体内にウイルスをいれないためには正しい手洗いが効果的です。

人の手のひらには毒性の有無を問わずおよそ 1,000,000 個のウイルスが存在しています。その手を流水で 15 秒洗うだけで 1% の 10,000 個に減りますが、石鹼をつけて丁寧に洗うと、ウイルスは数個にまで減ります。このことから石鹼をつけて約 30 秒、丁寧に洗い、流水ですすぐことが大切です。



「腹どけい」という言葉、たまに使うことがありますよね。お腹が「グー」と鳴る現象には「空腹時伝播性強収縮運動」という長い正式名称がついています。これは食物のカスや消化液が肛門側へ送り出して次の食事を受け入れる準備をする時に出る音のことです。

毎日の食生活リズムが整っていると体内時計も毎日リセットされます。3食を食べることは勿論ですが「朝の光」を浴びて朝食を食べると体温・血圧・自律神経と一日の生活リズムに必要な栄養素が上昇して頭も体も働きはじめ心も安定します。

でも休みの日や、都合で規則的に摂れない日もありますよね。そんな時は朝食と夕食の間が 12 時間あくといいそうです。昼食と夕食の間がづれても朝ごはんをきちんと食べていると体内どけいのリズムも安定します。登園後イライラする・なんだか体調がへん・活動する時間なのに眠い…

きっと生活リズムが、ずれているのかもしれません。どんどん成長していく「どんぐりっ子」8。平日はできるだけ「早寝・早起き・朝ごはん」こころがけてみてくださいね。



## 12月22日は冬至です

一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。

「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。

野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ご

そうという昔からの知恵です。こうした昔の知恵は継承していきたいですね。

