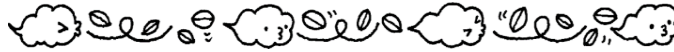


2019年11月1日

社会福祉法人 未来福祉会
ミッキー保育園北仙台園

11月 給食だよ



日が沈むのも早くなり、木々も紅葉をし始めています。朝・晩の冷え込みも厳しくなり体調を崩しやすい時期となりました。給食では、旬の食材はもちろん、温かく心もほっとするような食事を提供したいと思えます。

かぜを予防しましょう

寒い季節になってきました。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時期には呼吸粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、次のことに気を付けて生活しましょう。

① **手洗い・うがいをしっかりする**

外から帰ったときや、食事の前にしましょう。

② **日中は活動的に、夜はしっかり睡眠をとる**

睡眠中は免疫細胞の活動が促進します。お風呂から出て、身体が温かいうちに布団に入り疲れがでないように、ぐっすり寝るとより効果的です。

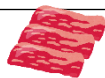
③ **1日3食しっかり食べる**

風邪予防には、普段の食事が大切です。身体を健康に保つためにバランスよく食べましょう。



風邪を予防するはたらきがある食品

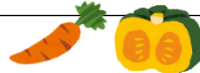
たんぱく質



卵・牛乳・レバーなど

寒さに対する抵抗力を高め、身体を温める働きがあります。

ビタミンA



かぼちゃ・小松菜・にんじんなどの粘膜を丈夫にして風邪のウイルスが身体の粘膜に入るのを防ぐ働きがあります。

ビタミンC



いちご・かんきつ類など

寒さのストレスから身体を守ったり、ウイルスをやっつける働きがあります。

♪10月の食育♪

ひまわり組・さくら組で「かぼちゃのぺたぺた焼き」づくりをしました。生のかぼちゃに触れたり、かぼちゃの生地を丸めたり、さくら組ではお友だちと協力してかぼちゃをつぶし、生地から作りました！みんなとても楽しそうに、一生懸命取り組んでいましたよ！



< かぼちゃのぺたぺた焼きとは？ >

かぼちゃを茹でてつぶして、かたくり粉を混ぜておやきのように丸めて焼いた生地に、しょうゆと砂糖を煮詰めたたれをぬったものです。

