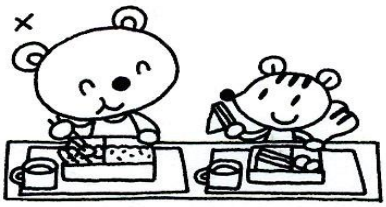


2021年 11月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより11月号

秋も深まり、朝晩の冷え込みなど、これから一日の気温差が大きくなってきますね。
衣類の脱ぎ着をこまめにして体温の調節をしていきましょう。
また外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに。
食事をしっかりとり、風邪予防のための体力と免疫力をつけていきましょうね。

コロナウイルスで手洗いの徹底が日常化しつつありますが、
これからの季節はインフルエンザの流行も防がねばなりませんね。
今一度、正しい手洗いの手順を確認して
みんなでやってみましょう！

☆ノロウィルスに要注意☆

冬場に増えるノロウイルスは、通常10月から2月ごろまで感染のシーズンが続きます。ウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より、感染者の嘔吐物、排泄物からうつる2次感染のケースが多いようです。感染すると激しい下痢やおう吐、腹痛があり、38度以上の発熱も伴います。
今のところ、感染予防のワクチンや治療薬は開発されていないため、症状が出たら水分を補給しながら回復を待つしかありません。
予防としては、二枚貝は加熱して食べる、また食事の際にはせっけんでよく手を洗うなどです。
通常は発症後1、2日で回復しますが、症状が治まった後もノロウイルスは体内に残っており、最長で1カ月程度は排出され続けます。
お子さんのオムツ(便)を替えた時には手洗いを入念にしましょう。

＜食育計画１１月＞

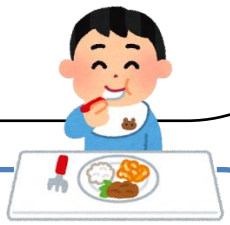
＜0歳＞食具を使い、自分から食べることを楽しむ。
＜1歳＞よく噛んで食べることを意識する。
＜2歳＞自分で食べようとする意欲を大切にする。

子どもたちに人気のあった先月のレシピ

＜材料＞4人分
- さつまいも・・・・・・・・・・・・・1本
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1強
- 牛乳（豆乳）・・・・・・・・・・・・50ml
- バター（溶かす）・・・・・・・・・5g

＜作り方＞
①さつまいもを柔らかくなるまで茹でてつぶす。
②ボウルに①、砂糖、牛乳を入れてよく混ぜる。
③形を整えて、溶かしバターを塗りオーブンで焼き色がつくまで焼く。
※バターを塗らなくても可

さつまいもの甘みで砂糖の分量を変えてみてください。
素材そのものの味を楽しんでくださいね。



よく噛んでたべましょう

食事をする際、よく噛むことで唾液が多く分泌されるため、消化が良くなり栄養をたくさん取り込むことができます。また、満腹中枢を刺激し食べすぎを防ぐことにもつながります。

子どもは大人に比べて消化に時間がかかります。よく噛んで食べることにより胃や腸への負担も減らすことができます。
また、噛むことは脳神経を刺激するため脳の働きを活発にします。そして、顎の筋肉を使うことで脳神経を刺激しホルモンが分泌され意欲向上や運動神経の発達も期待できると言われています。

口を動かさず食べてくれない子どもには、保護者の皆さんも噛む動作を一緒にしてみましょう。子どもはお父さん・お母さんのことをよく見ています。真似をして同じように口を動かしてくれるかもしれませんので、ぜひ試してみてください。