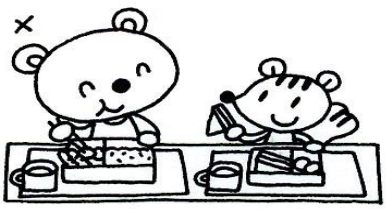

2022年 11月

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、朝晩の冷え込みがあり、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ていますが、
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☆

インフルエンザやRSウイルスと並んで、冬の3大感染症に挙げられるノロウイルス。ノロウイルス感染症にかかると、子どもは嘔吐することが多く、大人は下痢をすることが多い傾向があります。ノロ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、排泄物または飛沫からうつる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度以上の発熱も伴うケースがあります。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、症状が出たら脱水症状を起こさないように水分を補給しながら回復を待つしかありません。

予防策としては、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感染症対策をしましょう。

＜食育計画11月＞
＜1歳＞自分で食べようとする意欲を大切にする。
＜2歳＞いろいろな食材に触れて食材の触感やにおい等を体感してみる。

＜材料＞約10個分
- さつまいも(大)・・・・・・・・・・1本
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1強
- 牛乳（豆乳）・・・・・・・・・・・・100ml
- バター（溶かす）・・・・・・・・・5g（幅2cmくらい）

＜作り方＞
①さつまいもを柔らかくなるまで茹でてつぶす。（電子レンジで加熱可）
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、オーブントースターで5分くらい、焼き色がつくまで焼く（焦げないように注意）

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。

≪11月の旬な野菜≫

・だいこん
半分から上（葉に近い方）が甘みがあり、下半分は辛味があり炒め物などによい
大根おろしにする際は、ゆっくり円を描くようにゆっくりすりおろすと辛さが和らぐ
ビタミンCが豊富、葉にはカルシウム、食物繊維も豊富に含まれている

・さといも
カリウム、食物繊維が豊富に含まれている。むくみの予防、皮膚の新陳代謝を促進、粘膜を正常に保つ
さといものぬめりは、塩もみや下ゆでをして洗い流す

・はくさい
一年中出回るが旬は冬。煮込むと甘みがでて、風邪予防や免疫アップに効果的
ビタミンCが豊富、カリウムが豊富で体内の余分な塩分を排出してくれる
半分に切って売られているものは
切り口が盛り上がっていないものが良品