



パクパクだより



明照保育園

寒さが厳しくなりました。早いもので2016年も終わろうとしています。今年はどうな1年でしたか？
1年をゆっくりと振り返り、新たな気持ちで新しい年を迎えたいですね。

今月の21日は『冬至』です。冬至は1年で1番、日照時間が短い日です。その翌日からは少しずつ日が長くなります。冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に浸かるという風習があります。季節を感じる行事は大切にしたいですね。

風邪予防について

寒い季節に気をつけたいのが、風邪などの体調不良です。ウィルスは低温・低湿度を好むため、寒くて乾燥する季節は感染力が増します。また、寒さや疲れなどによる免疫力低下、水分摂取が少なくなることによる喉や気管支の粘膜の乾燥、これらが要因となり、冬は風邪をひきやすくなります。

今月のパクパクだよりは、風邪予防のために大切なことをお伝えします。

① 手洗い

感染症の流行期には様々な場所にウィルスが付着しています。そのような場所を触った手で、自分の鼻や口を触ったり、食事をすることで体内にウィルスが侵入します。手洗いは、手を介して体内にウィルスが侵入するのを防ぐためにとっても大切です。

② マスクの着用

吐く息の水分がマスクにこもることで、喉や鼻の粘膜を潤すことができます。

③ 室内の換気・湿度を保つこと

室内の空気の入替えを定期的に行いましょう。

乾燥すると、喉や気管支の防御機能が低下するため風邪をひくことがあります。室内の湿度は50%程度に保つとよいでしょう。

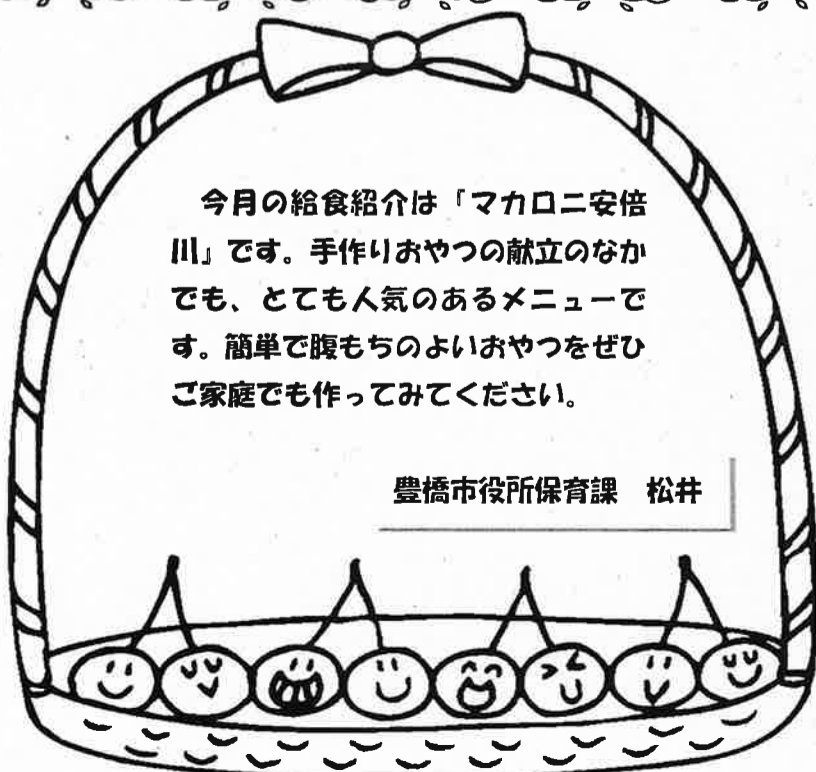
④ 適度な運動と十分な睡眠

身体を動かすことで、体力がつき、免疫力や抵抗力を高めることができます。また、睡眠不足はストレスや疲れが溜まりやすくなり、体力が低下して身体がウィルスに負けてしまうこともあります。十分な睡眠を心がけましょう。

⑤ バランスの良い食事

主食・主菜・副菜・汁ものを揃えるように献立を組み立てると、バランスの良い食事になります。

積極的に摂るとよい栄養素は、身体を温め、抵抗力を高めるたんぱく質（肉や魚、大豆製品、卵など）、喉や鼻などの粘膜を健康に保つ作用のあるビタミンA（人参、ほうれん草、チーズなど）、免疫力を高めるビタミンC（ブロッコリー、いちご、みかんなど）です。



今月の給食紹介は「マカロニ安倍川」です。手作りおやつの献立のなかでも、とても人気のあるメニューです。簡単で腹もちのよいおやつをぜひご家庭でも作ってみてください。

豊橋市役所保育課 松井



《4人分の分量》

マカロニ	60g
さとう	20g
きな粉	20g
塩	少々

※保育園の幼児の分量です。

1. マカロニは茹でて水気をきっておく。
2. きな粉、さとう、塩少々を合わせておく。
3. マカロニときな粉を混ぜ合わせる。