

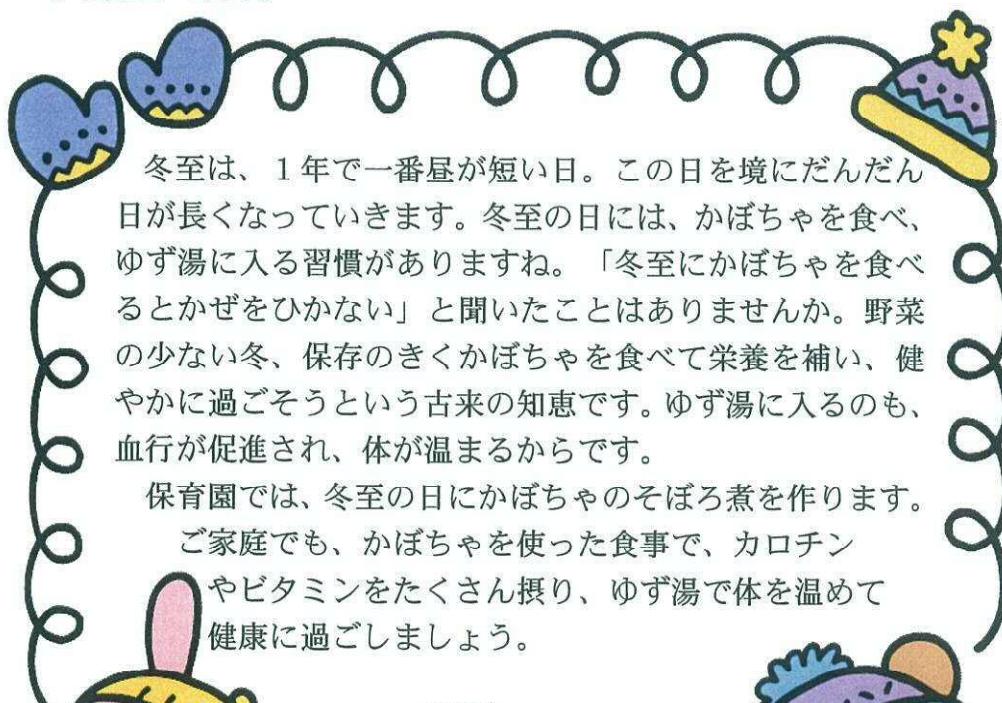


給食だより

～かぜの予防をしよう～

朝夕の気温が下がってきました。かぜをひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどでかぜを予防しましょう。

◆冬至の話◆



冬至は、1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。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを吃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古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。

保育園では、冬至の日にかぼちゃのそぼろ煮を作ります。

ご家庭でも、かぼちゃを使った食事で、カロチンやビタミンをたくさん摂り、ゆず湯で体を温めて健康に過ごしましょう。

冬至
12月22日(火)



◆上手なうがい・手洗いでかぜ予防◆



うがいは、水道水より緑茶や食塩水で行う方が効果的です。特に緑茶は、カテキン成分による殺菌作用が強く、かぜの予防効果が高いと言われています。

上手なうがいの仕方は、頭を後ろにそらし、口を大きく開けて「ガラガラ」と音を立てます。これを2~3回繰り返します。

手洗いは、せっけんを泡立て、手の甲、指の間、爪、手首の順にていねいに洗い、水でよく流します。最後は、清潔なタオルでパンパンと手をたたくように水気を拭きましょう。また、爪が長いと、ばい菌が残る原因になります。普段から短く切っておくことが大切です。

しっかりとしたうがい・手洗いで、かぜを予防しましょう。



◆食べものから元気をもらおう◆

かぜかな、と感じたら食べもののパワーでウイルスをはね返しましょう。まずは、発汗作用のあるねぎやしょうが、くず湯などで体を温めて免疫力をアップ。熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化のよい物でエネルギーを補給しましょう。また、鼻づまりには玉ねぎのスープがおすすめ。湯気と、玉ねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。のどの痛みには、みかんの皮やきんかんの蜂蜜漬けも効果的です。



(蒲原)