給食だより

冬の食中毒予防！！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は一年を通して発生していますが、
特に冬の時期に増えています。
ノロウイルスは感染力が強く、感染してしまうと腸の中で増え、食中毒症状を起こします。
調理をした人が感染していて、その人の手指を介して汚染された食品を食べた場合や、
汚染されている食材を生の状態や十分加熱されていない状態で食べた場合、また
食品からだけではなく、接触や空気などを介しても感染してしまいます。
感染予防の為にもこまめな手洗いうがいを心掛けましょう。

七草がゆ

1月7日は人日(じんじつ)の節句といい、七草粥を食べて
邪気を祓い無病息災を願う日と言われています。
今ではお正月のご馳走で疲れた体を休める意味合いが大きくなったそうです。
七草粥には名前の通り七種類の若菜を入れてつくります。
どんな種類があるか知っていますか？

イラストにある七種類が七草がゆにはいっています
今年は七草を用意して、子どもたちと一緒に
七草がゆを食べてみてください♪

冬の野菜を食べよう

冬の野菜には身体を温める作用があると言われています。
暖房や衣類などで身体を温めても、身体の中が冷えていると
抵抗力が低下してしまいます。
上手に旬の野菜を摂り、身体の中から温まりましょう。

冬野菜の特徴

寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積している為、
糖度の高い野菜が多いです。
食べた時に、甘くておいしいと感じるのはこの為です。
また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、
免疫力を高め、風邪の予防にも効果があると言われています。

身体を温める野菜

根菜やいも類、葉菜類で冬に採れる野菜。
（大根・さつま芋・白菜・小松菜・ほうれん草など）

冬野菜を食べるポイント

冬野菜は水分を多く含んでいる為、生で食べると冷たい水を
身体に取り入れているのと同じような状態です。
身体を温めたい時には、加熱調理をして温かいものを
食べる事が大切です。

食べ過ぎに注意しよう！

１２月や1月といったらクリスマスやお正月など家族や親戚が集まって
おいしいご馳走を食べる機会が多くなりますね。
たくさんある料理の中から、好きなものだけを選んで
そればかり食べてしまい、気がついたら食べ過ぎてしまっていた！
という事があるかもしれません。
満腹感を感じるまでには時間がかかるので、急いで食べずにゆっくりと
よく噛んで食べるように心がけましょう。

認定こども園コバト保育園46-9923
令和7年11月28日発行

認定こども園コバト保育園46-9923
令和7年11月28日発行