



11月給食だより

社会福祉法人誠和会
ひまわり保育園
令和3年11月

夕暮れが一気に早くなり、冬がだんだんと近づいて来るのを感じますね。寒くなると体力も低下し風邪をひきやすくなります。風邪をひかない体を作るためには、3食をしっかりと食べて十分な睡眠をとることが大切です。

栄養をしっかりと取り入れ風邪に負けない体づくりをしていきましょう。



11月24日は何の日？

11月24日は「いい(11)日本食(24)」の語呂合わせで「和食の日」です。和食文化保護継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として一般社団法人和食文化国民会議が2013年に制定したそうです。語呂合わせはもちろん、実りの秋という季節にも由来しているそうです。

保育園の給食でも、ご飯や魚や煮物といった和食メニューも献立に取り入れています。ご家庭でも積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか？



☆秋から冬にかけて旬の野菜～白菜～☆

寒くなってくると食べたくなるのが鍋ですね。鍋に入れる食材として欠かせないのが白菜です。白菜は秋ごろから旬で冬に入るとピークを迎えます。この時期の白菜は柔らかく風味もアツツするので鍋や漬物だけでなく、サラダなど生食にしても美味しい食材です。白菜にはカリウムがたくさん含まれていて、カリウムは塩分を排出する働きがあるため高血圧の予防が期待できます。またビタミンCも含まれているため風邪予防にもお勧めです。

<体を温めて免疫力アップ>

♪体を温めるメニュー

- ・鍋・おでん・うどん・雑炊・スープ
- ・シチュー・グラタンなど

♪体を温める食品

- ・ねぎ・にら・玉ねぎ・生姜・ニンニク
- ・かぼちゃ・牛蒡・人参・大根など



ノロウイルス感染症

ノロウイルス感染症とは、ノロウイルスに感染することによって、嘔吐・下痢・発熱などの症状を引き起こす病気のことです。秋から春にかけて流行する感染性胃腸炎の一つであるとともに食中毒を引き起こすことも知られています。ノロウイルスの主な感染経路は経口感染ですが、ウイルスが付着した物品や飲食物、感染者の嘔吐物や便などを介して感染します。その為適切な感染予防を講じれば感染を大幅に防ぐことができます。

感染予防には調理前や食事前の十分な手洗い消毒、生鮮食品の洗浄、使用する調理器具の消毒や殺菌などが大切です。

