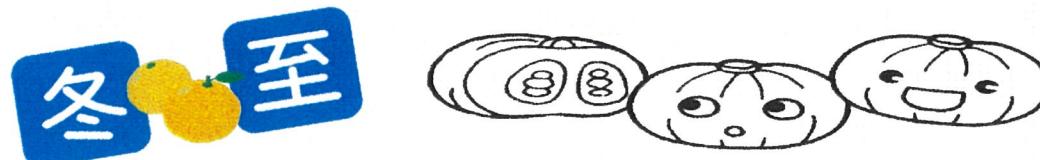




今年も、残すところあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきました。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜などを食べて、免疫力を高めかぜに負けない体づくりをしましょう。

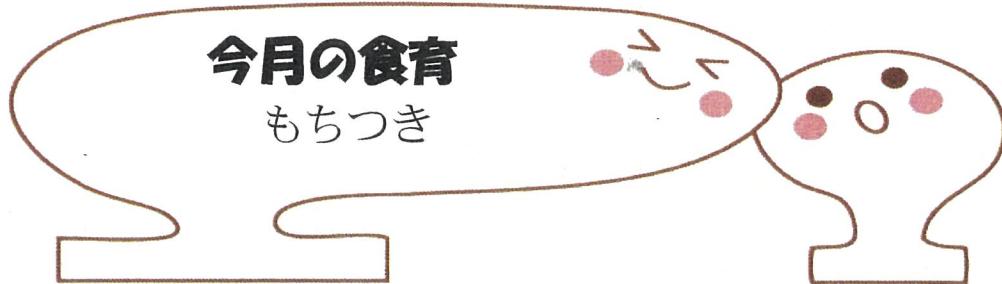


冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風（脳卒中などによる半身不随や手足のまひなど）にならないという言い伝えがあるからです。冷蔵庫などがなかった時代、保存がきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を子どもたちにも伝えていきたいですね。

今年の冬至は12月22日です。



今月の食育 もちつき



かぜに負けない元気な体づくりをしよう！！

私たちの体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけていきましょう。

①食事=栄養（好き嫌いなくなんでも食べる）

1日3食、バランスの良い食事をしっかりと食べることが大切です。主食、主菜、副菜の3つをそろえるようにし、いろんな種類の食材をバランスよく、かたよりなく食べることです。



②運動（外で元気に遊ぶ）

適度な運動で抵抗力、免疫力をアップさせよう。たくさん遊ぶ=運動することで体温が上がり、血流の流れがよくなり、免疫力が高まります。



③睡眠（十分に体を休ませる）

早寝、早起きをしてしっかり睡眠をとることで、疲れた体を休め、体の抵抗力を高めよう。



この3つをしっかりとすることで、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があると言われています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう



かぜをひいてしまったらどうする？

★水分をしっかりとろう！！

熱がある時や吐き気、下痢をしているときは、からだの中の水分が不足してしまうので、脱水状態にならないように十分な水分補給が大切です。一度にたくさん飲むのではなく、何回かに分け少しづつ与えるのが良いでしょう。

おすすめ→麦茶、白湯、番茶、おろしりんご、乳幼児用イオン飲料

★消化の良いものをとろう！！

胃に負担がかからないように、消化の良いやわらかいものをあげましょう。食欲がない時は、スープやゼリーなどのどこしが良いものがおすすめです。

おすすめ→おかゆ・雑炊、煮込みうどん、煮奴、茶わん蒸し

向かない 食べ物×

