

なのはなだより

令和6年1月 きゅうしょくしつ

今年もおだやかな新春を迎えられました。冬の季節は感染症が流行りやすくなってきます。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かい朝ごはんをしっかり食べて一日を元気に過ごせるようにしましょう。外壁の工事も終わり、天気の良い日は朝から所庭で楽しそうに遊んでいる声が給食室にも聞こえています。外で遊んだ後は、手洗い・うがいをしっかりして給食を食べ元気なからだを作っていきたいと思います。保育所でも、子どもたちが毎日塩番茶を飲むうがいをしています。

冬を元気に過ごす“水分補給”と“おやつ”

今年はいつよりも早くインフルエンザや溶連菌などの感染症が流行しました。感染症に負けず、元気に過ごすためには免疫力を高めることと、乾燥への対策が大切です。今月は水分補給と免疫力アップの簡単おやつを紹介したいと思います。

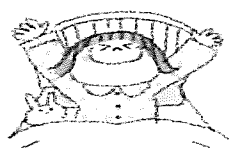
冬でも体はカラカラ！水分補給を忘れずに

冬は厚着になりやすく室内の暖房でじんわりと汗をかきます。夏ほど暑さはないので、つい水分補給を忘れがちになり気づいた時には脱水症状になっていることもあります。また、ウイルスは寒く乾燥した場所を好みます。口内や喉が乾燥すると、ウイルスが付着しやすくなる為、こまめな水分補給で口内や喉を湿らせることが感染対策としても効果的です。保育所でも、こまめに水分補給をするように心がけています。



水分補給をするタイミングはいつ？

- ・起床後すぐ
- ・暖かい部屋にいる時
- ・外遊びのあと
- ・車に乗っている時
- ・入浴後
- ・・・寝ている間、冬でも子どもはたくさんの汗をかいています
- ・・・暖房をかけた冬の室内は汗ばむほど暖かいこともあります
- ・・・冬は厚着をしているので、寒くても動けば汗をかきます
- ・・・少しの間だからと上着を着たままでいると、汗をかきます
- ・・・冬はお湯の温度を上げている場合もあり、注意が必要です



免疫力を高める！おすすめおやつ

免疫力をアップしてくれる栄養素は、たんぱく質・ビタミンC・D・E・マグネシウム・亜鉛などです。これらは食材ごとに少しずつ含まれています。まずは3食しっかり食事をしたうえで、これらの栄養素を含んだおやつ（捕食）を食べることがポイントです。ただし、市販のスナック菓子ばかりだと、塩分や糖が高くおやつ本来の目的である“食事の補助”としては不十分です。栄養が不足して免疫力の低下にもつながります。仕事をしていると毎回手作りは大変なので市販のおやつも上手に取り入れながら食べていきましょう。冬を元気に過ごすために、免疫力をアップさせる栄養素が入ったおすすめおやつを紹介します。

～マカロニあべかわ～

たんぱく質



マカロニときな粉・砂糖・塩を和えるだけ。きな粉のたんぱく質やビタミンE・マグネシウムなどのビタミン・ミネラルも豊富です。マカロニや砂糖がエネルギーになり、甘みでリラックス効果もアップします。きな粉がたくさんつきやすく、誤嚥しづらい細長いらせん形のマカロニが食べやすくおすすめです。

～フルーツヨーグルト～

ビタミンC

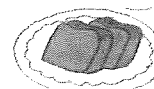
みかんやいちご、バナナなどのフルーツにはビタミンCが豊富です。腸内環境を整える、ヨーグルトと合わせると免疫力アップにつながります。



～ココアケーキ～

亜鉛

ココアには亜鉛やマグネシウムなどのミネラルが豊富で、チョコに比べてカフェインもごくわずかです。ホットケーキミックスを使うと簡単に作れます。大きい子どもさんは、一緒に作っても楽しいですね。



～かぼちゃ蒸しパン～

ビタミンE

かぼちゃに豊富に含まれるビタミンEは、免疫力を上げて血行を良くする効果が期待でき、冬にぴったりのおやつです。ラップに包んで冷凍しておけば作り置きもでき、おやつだけではなく朝ごはんにもなります。



離乳期やお出かけの時には、子どもの月齢に合わせて選べる、食べやすい形状の市販のおやつを上手に選びましょう。きな粉や小魚を使ったおやつは食事で不足しがちなカルシウムや鉄・エネルギーなどを手軽に補うこともできます。食材の風味を楽しむ事で食材と出会うきっかけにもなります。カットフルーツや焼きいもなどもおすすめです。