

# 給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成30年11月号

運動会が終わり、ほっとした様子の子どもたち。大きな行事を終えて顔立ちがまた少しお兄さん・お姉さんらしくなったような気がします。もうすぐ11月。ますます深まる秋を感じながら、自然との触れ合いを楽しんでいきましょう！

## りんごを食べて医者いらず！？

秋は実りの季節。梨・柿・りんごなど…旬のおいしい果物もたくさんも出回っています。その中でもりんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があると言われています。他にも動脈硬化・高血圧などの生活習慣病の予防や、腸の消化吸收を促して便秘を予防する効果があります。ただし、体に良いからと食べ過ぎは禁物。果物に含まれる糖分も、摂り過ぎると肥満につながるので注意しましょう。



## 体調不良の時の食事

子どもは風邪をひいたり下痢や便秘になったりしがちです。体調不良のときはいつもの食事だけではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢**…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘**…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱**…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

## 食事に集中しないときはどうしたら良い？

子どもは、そばに気になるものがあると、すぐに気を取られてしまうので、1つのことに集中するのが難しく、食卓に座っているときも集中できるのは20分程度と言われています。食事をするときには、できるだけテレビを消して、近くにおもちゃなどを置かないようにしましょう。食べ物を器から器に移したり、投げた遊び始めたときは、おなかがいっぱいか、他のことが気になってもう食べたくないという証拠。「まだ食べる？」と一度聞いてみて、食べないようなら「ごちそうさま」をして切り上げましょう。だらだら食べは食事嫌いになりかねません。



## 〈放射性物質測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

9月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。