



令和3年12月号 社会福祉法人 雫石保育園

あっという間に一年の終わり。クリスマスやお正月などの楽しみの他に、雪や吐く息の白さにも笑顔を見せ、楽しさを見つけるのが上手な子どもたち。寒さがしみる冬も毎日わくわく過ごしています。風邪が流行り体調を崩しやすい季節です。食事・運動・睡眠にいつもよりも気を付けて一年を締めくくりましょう。

## 風邪の予防にビタミンパワー！！

12月は楽しいことがいっぱい！  
なのに風邪をひいて台無し・・・  
なんてことにならないように**ビタミンC**や  
**ビタミンA**などのビタミンがたっぷり入った  
色の濃い野菜・果物を食べて風邪に負けない  
元気な体にしましょう！



### 風邪をひいた時に積極的に取りたい栄養素

**たんぱく質** を多く含む食品



など・・・

**炭水化物** を多く含む食品



など・・・

**ビタミンA** を多く含む食品



など・・・



今年の冬至は **12月22日**です。

一年間の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。

この日は、**かぼちゃ**を食べると**病気になる**と言われていたり、**ゆず湯**に入ると、**風邪をひかない**と言われていたりします。

冬至の風習を家で行ってみませんか？



## 風邪をひいた時の食事



### 発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるご飯や麺類などをとりましょう。

### 鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗殺菌作用のあるネギや生姜で体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

### 咳・喉の痛み



のどに刺激のあるものは避け、のど越しのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

### 下痢、吐き気



胃腸が弱っているので消化の良いお粥や雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

### 大みそかの行事食！ ～年越しそば～



そばの細長い形から、「長生きできますように」と願って、一年の最後の日である大みそかに食べます。

### 〈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。

10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。