

# 12月 給食だより

令和7年 12月 1日

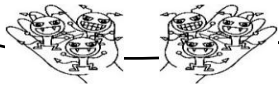
甲南立正保育園

日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り1か月となりました。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや、空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。また、冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢も流行し始めます。予防のためには「手洗い・うがい」が大切です。トイレの後や食事の前には必ずしっかりと手を洗い、体調に気を付けて寒い冬をのりきりましょう。



## 寒いけど…冷たいけど… しっかり手洗い

寒い季節になると、冷たい水で手を洗うことがとても辛くなります。そんなことから指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度の「手抜き洗い」になりがちです。水に触るだけでは、「手洗い」にならず、目に見えないバイ菌を減らすことはできません。



## 手洗いのポイント

手を濡らして、石鹸を泡立てて指先から手首まで隅々までするように洗います。特に指先や爪の間、指の間もよく洗いましょう。最後に流水で残った泡を洗い流し、きれいなタオルやペーパータオルで拭きます。この季節の手洗いは、食中毒予防だけではなく、風邪を始めとする他の感染症も減らすことができます。手洗いは、**二度洗い**がおすすめです。



## おなかをこわしたときの食事

寒くなり、体調を崩しがちな季節。子どもの下痢は、年齢が小さいほど状態は変化し、脱水症状を起こしやすくなります。日頃から子どもの便の状態をよく見て、いつもと違う場合は、経過をよく観察し、また便だけではなく身体全体の様子にも注意しましょう。

急性の下痢では、弱った腸の機能が完全に戻るまでに、5～10日くらいかかります。下痢の状態や年齢にもよりますが、1週間くらいは食事の内容に気を配る必要があります。

### 食事のポイント

- ★消化の良い食品で軟らかく十分に煮る。消化に悪いもの、油や繊維の多いものは避ける。
- ★暖かく調理したものにする。冷たいものや香辛料は避ける。
- ★一回量の食事を減らし、数回に分ける。
- ★水分補給には、野菜スープ、番茶、湯冷まし等体調をみながら与えましょう。
- ★牛乳、乳製品は控える。
- ★乳児の場合、ミルクは医師に相談してからにしましょう。
- ★りんごはペクチンが多く、便を固める作用があります。
- ★よく噛んで食べましょう。



## 食育教室

食事の大切さを知ってもらう為「三色食品群」についてお話をしました。三色食品群とは、見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」に分類したものです。11月は「きいろの仲間」の食べ物について話をしました。

