

食育だより

2025年冬号
山の手保育園

あけましておめでとうございます。

年末年始は、みなさんどのように過ごされたでしょうか？

今年も子どもたちが元気に園生活を送れるように、栄養満点の美味しい給食を作っていきたいと思しますので、よろしくお願いいたします。

寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行しています。

バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけ、体の免疫力を高めていきましょう。



みかんで風邪知らず！



秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、風邪の予防に役立つ栄養素が豊富。

皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、咳を鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。

白い綿状の甘皮や薄皮も一緒に食べると、ビタミンPや食物繊維も取れます。

アメリカでは、手で簡単に皮がむけてテレビを見ながらでも食べられることから「テレビオレンジ」とも言われているそうです。

今の時期は、給食のデザートにもみかんを取り入れています。

子どもたちも大好きでとても人気の果物です。



おもちをのどに詰まらせないように！

おもちを食べる機会が多くなる季節になりました。

おもちをのどに詰まらせる窒息事故には気をつけたいものです。

窒息事故は、6歳以下の幼児や60歳以上の高齢の方で多く発生しています。

おもちを食べやすいサイズにカットしておく、食べる前に水や汁物を飲んで口の中やのどをぬらし、滑りをよくしておくなど注意が必要です。

また、おもちの表面の粘り気が強いと詰まりやすいため、きなこをまぶしたり汁につけたりして食べるのがベターです。

園では安全面を考慮しおもちの提供はしていませんが、ご家庭で食べられる際は十分に配慮しながら食べてくださいね。

