



給食だより

令和2年11月27日
愛知学泉大学附属桜井幼稚園

園長 木村 順美
栄養士 小林 千明

12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをして、早めの予防・回復で年末を迎えましょう！

☆風邪に負けない身体づくりに必要な栄養素

- **ビタミンA**…皮膚や粘膜を強くし、ウイルスから体を守る
→人参、ブロッコリー、かぼちゃ 油と摂取すると吸収率がさらにアップ！
- **ビタミンC**…体内に侵入したウイルスを攻撃、免疫細胞の機能も上昇
→ブロッコリー、パプリカ、春菊
- **ビタミンE**…末梢神経を広げ血行を良くし、自律神経を整える
→パプリカ、モロヘイヤ、かぼちゃ、うなぎの蒲焼、ツナ



大前提として、三食バランスよく喫食することが大切です。忙しい朝も、なるべく食事をとるようにこころがけましょう。こしょく（個食・孤食・固食）を避け、楽しく明るい食卓にしましょう！

☆ノロウイルスに注意しましょう

<感染経路>ノロウイルスは、牡蠣などの二枚貝を原因とする食中毒です。また、人から人への感染力も強く、汚染されたドアノブや器具等でも感染します。

<症状>吐き気、嘔吐、腹痛、下痢

症状の持続は3日程度ですが、乳幼児や高齢者では、下痢による脱水症状や合併症を引き起こす場合もあるので注意が必要です。

- ①手洗いうがいを徹底する
- ②正しく便や嘔吐物の処理を行う
- ③便座やドアノブの消毒



きちんと予防して、食中毒を起こさない・広めないように注意しましょう。