



きゅうしょくだより

給食室 栄養士（今村・山下） 調理師（福島・梅野・中嶋・古賀・境）

冬も水分補給を忘れずに！

冬は、厚着や室内の暖房などでじんわり汗をかいています。夏ほどの暑さはないため、水分補給を忘れがちになり脱水症状になっていることもあります。また、ウイルスは寒く乾燥した場所を好みます。口内やのどが乾燥すると、ウイルスが付着しやすくなるため、こまめな水分補給で口内やのどを湿らせることが、感染対策としても効果的です。冬こそ意識して、子どもたちの水分補給のタイミングをつくるようにしましょう。

●こんな時、体カラカラ！

暖かい室内にいるとき



暖房をかけた冬の室内は、汗ばむほど暖かいこともあります。

車に乗っているとき



少しの間だからと上着を着たままでいると、汗をかきます。

外遊びのあと



冬は厚着をしているので、寒くても動けば汗をかきます。

起床後すぐ



寝ている間、冬でも子どもはたくさんの汗をかいています。

入浴後



冬は湯の温度をあげている場合もあり、注意が必要です。

脱水に要注意！

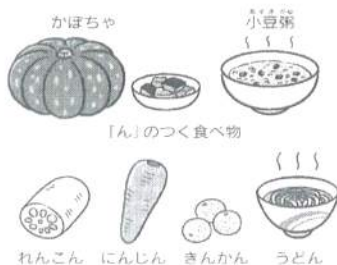
こんなときは、体内の水分が足りていないサインかも。

- 尿がすくない
- うんちが固い
- くちびるが乾いている

※水や麦茶などで水分補給をしましょう。

12月22日は冬至

冬至は一年でもっとも昼の長さが短い日です。この日は南瓜を食べることと並んで、ゆず湯に入る風習も知られています。かぼちゃのなんきんのように、「ん」のつく食べ物を食べると幸せになると言われています。なんきんをはじめ、みかん、だいこん、れんこん、うどんなど。また、あずきの赤は、邪気を払う力があるとされ、あずき粥を食べ、無病息災を願う風習もあります。



旬野菜

エリンギ・南瓜・カリフラワー・キャベツ・水菜・ごぼう・小松菜・さつまいも・里芋・春菊・セロリ・大根・チンゲン菜・山芋・長ネギ・人参・白菜・ブロッコリー・法連草・マッシュルーム・レタス・蓮根・キウイ・みかん・林檎・レモン・鯖・鯖・タコ・イカ・海苔・小豆・こんにやく・かぶ・ゆず 他