

12月の目標

生活のリズムを整えよう



風邪を予防しよう

✧手洗い、うがいでウイルスを持ちこまないようにしましょう

外遊びや外出後は手洗い、うがいを習慣にしましょう。緑茶でのうがいは、カテキンで効果的です。

✧換気と保湿でウイルスから体を守ろう

1 時間に 1 回は換気をし、ウイルスを排除しましょう。乾燥を好むウイルスです。湿度を 60% に保つように加湿しましょう。

✧汗をかいたら着替えましょう

遊んだ後の汗の不始末が風邪の原因になります。また、厚着をしないように心がけましょう。

冬の病気の流行を防ぐために

インフルエンザや嘔吐下痢など感染症が流行する季節です。こんな時はご家庭で療養をしていただき園内での大流行を防ぎましょう。

- ◎24 時間以内に 38.0℃以上の熱が出ていた時
- ◎24 時間以内に解熱剤やけいれん止めを使用した時
- ◎24 時間以内に嘔吐があった時
- ◎下痢がひどく食事がとれない時
- ◎夜、目覚めるほど咳が出る時、ゼイゼイして息苦しい時



《厚生労働省 保育所における感染症対策ガイドライン参照》

免疫力 UP !!

どうしたら免疫力が強くなる？④



免疫力を高めるおすすめレシピ

「腸内環境の改善に役立つ食材」「良質なたんぱく質」「抗酸化作用のある食材」を使用した低カロリーでバランスがとれた簡単レシピを紹介します。

かぼちゃと豚肉のレンジ煮



材料(2人分)

かぼちゃ	150g	A	減塩しょうゆ	小さじ 2
豚小間切れ肉	50g		酒	小さじ 2
玉ねぎ	50g		砂糖	小さじ 2

作り方

- 1 かぼちゃは 3cm 角に切る。玉ねぎ、豚肉は一口大に切る。
- 2 豚肉は A をもみ込み、10 分程おく。
- 3 耐熱皿または耐熱ボウルに玉ねぎを広げ、中央に 1 をのせ、まわりに 2 をのせる。ラップをかけて電子レンジ(600W)で 5 分加熱する。
- 4 さっくりと混ぜ、再びラップをかけて 600W で 2 分加熱し、1 分程蒸らす。

ビタミン A・C・E が豊富なかぼちゃと
たんぱく質源である豚肉を一緒にとれるメニュー



1人分の栄養価

153kcal / たんぱく質 6.8g / 脂質 3.9g /
炭水化物 21.5g / 塩分 0.5g