

# 給食だより \* 特別号

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。  
 子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。  
 今、世間を騒がせているコロナウイルスに負けない為に、体作りを意識した食事をとり、手洗いうがいなどをしっかり行い、感染予防をしましょう。

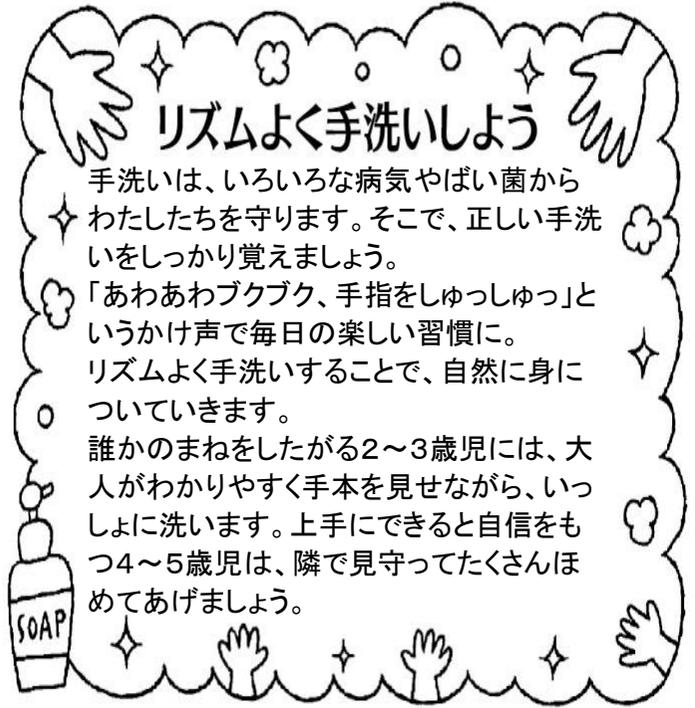
また、ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせると体力をつけましょう。  
 胃腸を丈夫にすることもウイルスの予防になります。



## 子どもの肥満防止！

### 生活で気を付けたいこと

成長のためにしっかり食べることはとても大切ですが、最近では子どもの肥満も問題になっています。感染予防の為に、お家にいることはとても素晴らしいことですが、それによる食べ過ぎと運動不足が日々の生活と食習慣に影響を与えています。肥満防止のポイントは、(1)しっかり朝食を食べる。(2)早寝・早起きの規則正しい生活をする。(3)野菜をたっぷり食べる。(4)おやつは時間と量を決めて食べる。(5)体を動かすあそびをする。これらに気をつけながら、成長に必要な栄養をとるようにしましょう。



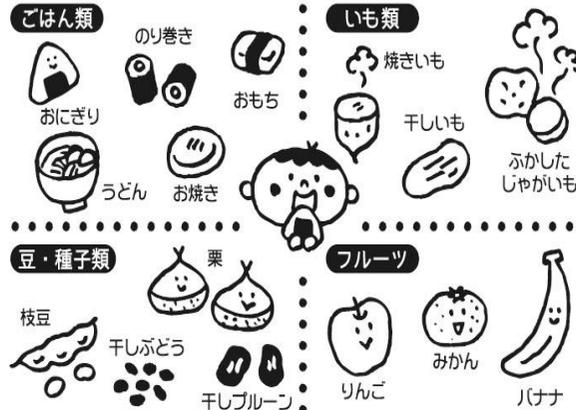
## リズムよく手洗いしよう

手洗いは、いろいろな病気やばい菌からわたしたちを守ります。そこで、正しい手洗いをしっかり覚えましょう。  
 「あわあわブクブク、手指をしゅっしゅっ」というかけ声で毎日の楽しい習慣に。  
 リズムよく手洗いすることで、自然に身についていきます。  
 誰かのまねをしたがる2～3歳児には、大人がわかりやすく手本を見せながら、いっしょに洗います。上手にできると自信をもつ4～5歳児は、隣で見守ってたくさんほめてあげましょう。

## おやつは4番目の食事です

1～2歳児にとっておやつは「4番目の簡単な食事」と考えます。成長や運動量に見合った食事が3回の食事ではとりきれないので、昼食と夕食の間にもう一回補うという意味合いです。とはいっても1食分作るほどのことはありません。おにぎりやふかしもち、野菜を使った腹もちのよいもの、3食ではとれなかったものなどを中心にしましょう。

## 1・2歳児におすすめのおやつ



## 家庭内感染を防ごう

もしコロナウイルスに家族の誰かがなったら…感染症が家族間で流行しないように、次のようなことに気をつけましょう！  
 ○手洗いうがいを徹底し、タオルの使い回しや食器食具の共用をしない。  
 ○嘔吐物や便の処理の際はマスクや使い捨て手袋を着用する。汚物を捨てるときはビニール袋に入れて口をしっかり結ぶ。  
 ○処理後はせっけんで手を洗い、アルコール消毒をする。



