

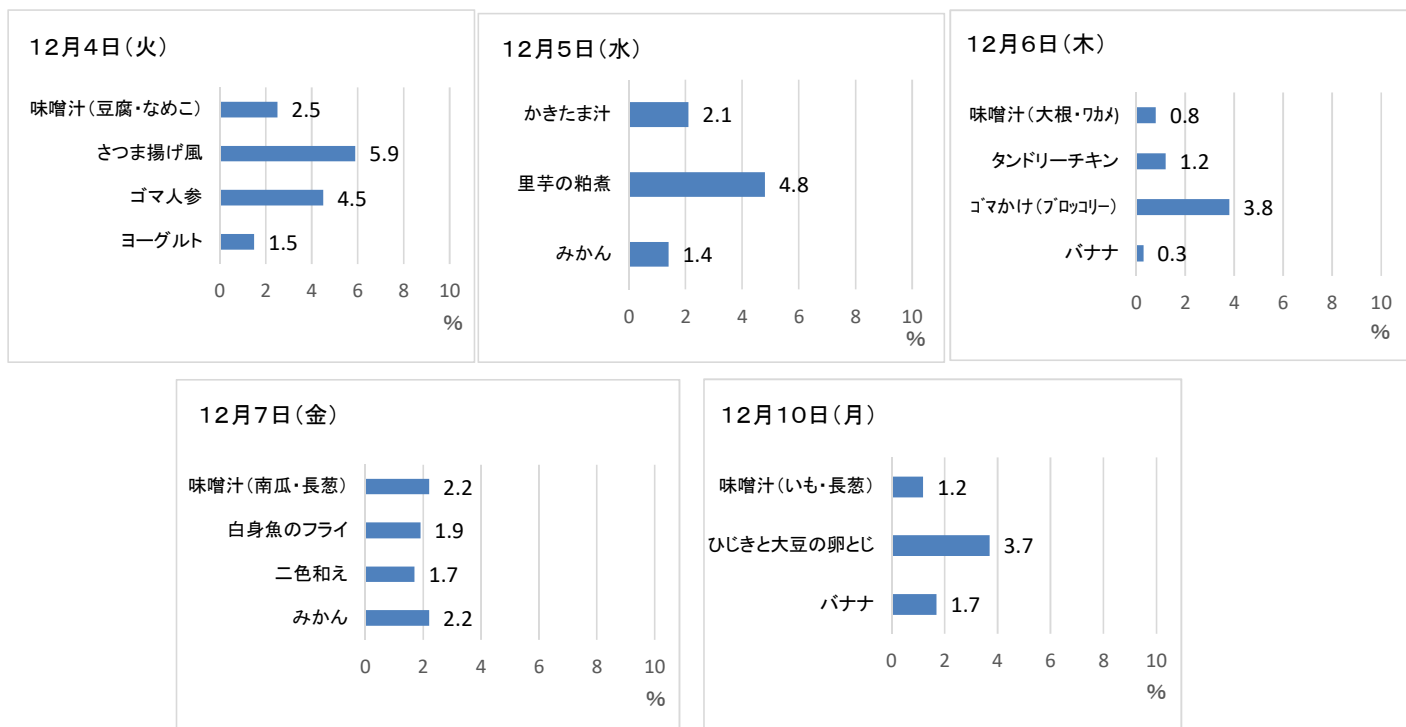


## 残食調査を実施しました

公立保育園の昼食で、12月4日～10日のうち5日間で残食調査を実施しました。主食以外の献立について、3歳以上児の子どもたちがどのくらい食べているかを調べるため、給食室で献立ごとの残量を計測しました。公立保育園4園の平均の結果は次のとおりです。



### 残食調査結果



### ー残食調査の結果よりー

※5日間を通してあまり残食は見られず、すべての献立で10%を下回りました。

※「さつま揚げ風」は練り製品特有の食感を苦手とする子に残食があったと思われます。5日間で一番残食が多いメニューでした。

※「里芋の粕煮」は年1回程度しか給食に出ないため、味になじみが薄いことから残食があったと考えられます。

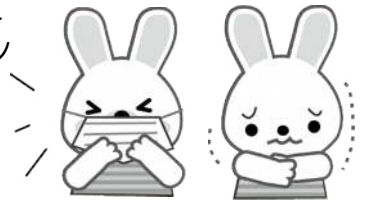
※味噌汁のときの南瓜の甘みが少なく、うまみが薄かったため、普段は残食がほとんどない園でも残食が見られました。

※今後も引き続き、必要な栄養価を満たしながら、子どもがさまざまな食べ物のおいしさを体験できるような給食の提供を心掛けていきます。



# インフルエンザにかからないために

インフルエンザには流行りがあり、いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では例年12月～3月が流行シーズンです。インフルエンザを予防する有効な方法をご紹介します。



## (1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。日本でもワクチン接種をする方が増えていますね。

## (2) 外出後の手洗い

石鹸による手洗いは手や指などについてインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。インフルエンザに限らず、風邪予防の基本でもあります。

## (3) 適度な湿度を保つ

乾燥しやすい室内では、粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなってしまいます。加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

## (4) 十分な休養とバランスの取れた食事



体の抵抗力を高めるために、日頃から十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。「体によい」といわれる食品ばかりを食べるのではなく、さまざまな食品をまんべんなく食べましょう。何事もバランスが大切です。

## (5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に妊娠中の方、体調不良や睡眠不足の方は、人が多い場所への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る場合には、不織布製のマスクを着用するとよいです。

## 2月が旬☆いよかん

代表的な産地は愛媛県で、全体の約9割を占めています。その他にも和歌山県や佐賀県などの産地があります。

収穫は地方によって11月下旬頃から始まりますが、本格的な旬は1月から2月までです。

厚めの皮を剥いたときに広がる爽やかな香りと、みずみずしくプリプリとした大粒の果肉が特徴です。

酸味は控えめなので、小さなお子さんでも食べやすい柑橘類です。

## 2月3日は「節分」

本来、節分というのは季節の変わり目にあたる立春・立夏・立秋・立冬の前の日のことを指します。

旧暦では立春の頃が一年の始めとされ、最も重要視されていたため、節分といえば、一般的に立春の前の日を示すようになりました。

災いを払ったり一年の無病息災を願う「豆まき」のほかにも、その年の恵方を向いて太巻きを食べる「恵方巻」も全国的に定着してきました。ちなみに今年の恵方は東北東です。