



(作成者) 管理栄養士 高 貴子

手洗い、きちんとできていますか

私たちは普段いろいろなものに触っています。そしてその手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、いろいろな病気に感染します。

私たちの生活に活動が少しずつ戻ってきた今、細心の注意を払っていたころに比べるともう少し意識を見直すことも必要かもしれません。寒くなると手洗いもおろそかになりがちです。ぜひ子どもたちの様子、見てあげてくださいね。



ポイントを知ってしっかり手洗い

手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残ししやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。

手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから

てのひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首

などのように順番を決めて洗い残しがないように気をつけましょう。

コロナウイルスだけではなく今年はインフルエンザも流行が予想されています。

手洗いはすべての感染症の一番の予防法です。

外から帰った後、食事の前、トイレの後などにきちんと手洗いをしましょう。

洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取り、消毒までがセットです。



食物繊維のおはなし

食物繊維は、食べ物の中に含まれている、人の消化酵素で分解・吸収できない物質のことで第6の栄養素ともいわれ、健康維持に欠かせない成分の一つです。腸内環境を整え、便秘を予防する働きのほか、糖質の吸収をおだやかにしたり、脂質やナトリウムを吸着し排出をサポートしたりする働きがあります。

水に溶けない「不溶性食物繊維」と水に溶ける「水溶性食物繊維」があり、不溶性食物繊維とは豆類やごぼうなどの根菜類に、水溶性食物繊維は昆布やわかめなどの藻類に豊富に含まれます。3～5歳の子どもの1日の摂取目標量は8g以上です。



ゆでそば100g 2.9g



乾燥ひじき5g 2.5g



バナナ1本100g 1.1g



納豆
1パック40g
2.7g



アボカド
1/2個60g
3.4g

