



ほけんだより

インフルエンザの予防接種について

インフルエンザワクチン接種は、インフルエンザへの感染予防や重症化の予防に有効とされています。最も確実な予防方法は流行前にワクチン接種を受けることです。

インフルエンザワクチンは、接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。ワクチンには2回接種と1回接種があり、2回接種の場合、2回目は1回目から1~4週間あけて接種します。通常、流行期間が12月~3月ですから、11月中旬頃までには接種を終えておくことより効果的です。

ワクチン接種のタイムスケジュール

10月	11月	12月	1月	2月	3月
第1回接種	第2回接種	ワクチンの有効期間			
インフルエンザの流行期間					

※6カ月以上3歳未満…0.25mL×2回接種

3歳以上13歳未満…0.50mL×2回接種

13歳以上…0.50mL×1回接種



給食だより

秋も深くなり、朝晩が肌寒く感じられるようになりました。風邪をひかないように、緑黄色野菜をしっかり摂りましょう。冬野菜は、煮たり、茹でたり、炒めたりして食べるものです。みそ汁、煮物、鍋など、体を温めて栄養をたっぷりと摂りましょう。

体を温める食材

“体を温める食材”というと一見難しそうですが、基本的には、その土地で採れるその時期のものを摂れば大丈夫です。冬は、カブやネギなどがおいしい季節です。これらは、体を温める作用を持っています。食べものは、加熱することで体を冷やす作用が弱まります。冬においしい大根ですが、生のまま食べると体を冷やします。煮て食べれば大丈夫です。

ネギや生姜、ニンニク、ニラは体を温める効果が強い薬味です。鍋の中にネギが入っていたりするのは、ただ単においしいからではなく、体を温めるために必要であることを、先人たりは経験的に知っていたのです。

元気になるメニュー ☆根菜スープ☆

- ・にんじん 1/2本
- ・かぶ 2個
- ・だいこん 3cm
- ・ねぎ 1本
- ・干しシイタケ 3枚
- ・昆布 20cm
- ・塩、しょうゆ 適宜

〈作り方〉

- ① 昆布は、はさみで2cm幅に切り、干しシイタケと一緒に水カップ5につけてもどす。
- ② ねぎは1cmの小口に切り、残り野菜は1cm角くらいに切る。
- ③ ①と②を鍋に入れて火をかけ、沸いてきたら火を弱め、ふたをして20分煮る。これをこしてスープをとる。
- ④ 塩、しょうゆで薄味をつける。

社会福祉法人 浩福会 桃山保育所
〒763-0091 丸亀市川西町北 998-1
TEL:0877-35-7068 Fax:0877-35-7066