



# 2月 園だより

名島保育園 園長 林田睦子

2026.2.1

感染症が流行する季節です。和食中心で粗食を心掛け、予防に努めましょう。

今回の裏面では岡部賢二先生による「食事出来る感染症対策」を掲載しておりますので是非ともご覧ください。

## 2月の行事

3日(火) 節分(豆まき)

7日(土) 子育て支援会  
クッキング教室  
「車麩の照り焼き」  
「はったいこトリュフ」

11日(水) 建国記念の日

19日(木) お別れレストラン

23日(月) 天皇誕生日

## 3月の行事

3日(火) お茶会・ひなまつり

5日(木) お別れ散歩

28日(土) お別れの会



pixta.jp - 15659005

# 《お知らせ・お願い》

## ※ 玄関の確実な施錠にご協力下さい

玄関に職員がいない時間帯のドア・門の施錠は、確実に行ってください。

他のお子さんが保護者無しに出ようとしてもドア・門を開けないようご協力お願いします。

玄関を出た後は、お子さんだけで駐車場へ出て行かないよう、保護者の方と一緒に車の所まで行くようにして下さい。

## ※ 車上荒らしにご注意ください

送迎時に車に貴重品・バッグを置かれたままにしないようご注意ください。

過去に名島保育園でも実際に被害があります。お気を付けください。

### 4月からの職員体制

保育園玄関に4月からの職員体制を掲示しております。

ご確認よろしくお願い致します。

### 退職する職員

1名

## 「食事で出来る感染症対策」

ムスビの会主宰 岡部 賢二

### ～動物性食品や白砂糖、チンした加工食品も注意～

インフルエンザ・新型コロナウイルスなどの感染症の予防対策として、食による予防対策をアドバイスさせていただきます。

ワクチンを作るウイルスの培養器は卵や動物の内臓に白砂糖を加えたものです。なぜなら、ウイルスは酸性食品である動物性食品や白砂糖由来の酸性化した血液が大好きだからです。したがって、普段から肉や卵、乳製品、ケーキやアイスクリーム、菓子パンといった食べ物が多いと、感染症にかかりやすくなります。

また、食品添加物や農薬などの化学物質、電磁波も血液を酸性化させるので、市販の加工食品を電子レンジで温めて食べる容易な食べ方にも注意が必要です。

### ～根菜パワーで免疫力アップ・梅酢と梅干しも活用～

血液を弱アルカリ化してくれる食べ物がゴボウや蓮根、人参、自然薯といった根菜類の煮物で、血液を弱アルカリ化してくれるだけでなく、身体を温めてくれます。

根菜パワーで血液がサラサラになり、体温が1℃上がると免疫力は30%から40%、体内の解毒や殺菌、修復を担う酵素やホルモンの働きは50%アップします。免疫力を上げるためにも、温泉や温熱治療で温かい身体にしておきましょう。

そして、ウイルスが嫌いなものが塩気です。化学塩ではなく、にがりを含む自然な塩には防腐や殺菌、発酵促進、神経伝達、蓄熱、体液の電解質バランスを整える働きがあり、クエン酸などの有機酸には強力な抗菌作用があるので、梅干しは世界最強の副作用のない天然の抗生物質と言ってもいいでしょう。

梅干しを作る時に染み出てくる梅酢を2～3に薄めてスプレー容器に入れ、口や喉、手などに噴霧すれば、ウイルスを寄せ付けません。

抗ウイルス作用があるカテキンを含む三年番茶に抗菌作用のあるアミノ酸豊富な醤油と梅干しを合わせた梅醤番茶は、血液をきれいにし、胃腸を整え、身体を温めてくれる優れものです。



## ～太陽光を浴びましょう～

ビタミンDが体内に蓄積していると感染症にかかりにくい事が医学的研究で明らかになっています。したがって、体内でビタミンDを生成させるためにも夏場にしっかりと太陽光を浴びておくのもおすすめです。紫外線には抗菌、殺菌、という働きもあるので、太陽の恵みをしっかりと活用して下さい。

