

秋も深まり、吐く息が段々と白くなっていき少しずつ冬が近づいてきますね。寒くなってくると体の機能も低下し、暖かい部屋の空気と外の冷たい空気との差に体がついていけず、風邪をひきやすくなってしまいます。また寒くなると外出することも億劫になったり、暑い夏ほどは水分を摂らなくなってしまったりと、便秘になりやすい要因も増えてきます。普段からバランスの摂れた食事を心掛け、水分も意識して摂っていけるといいですね。今月はすみれ組のお散歩遠足があります。各々のお弁当箱に給食を詰めて、公園まで出前したいと思います。

【体調の悪い時の食事は？】

熱がでた時は・・・

- 熱がある時は、のどごしの良いツルンとした食べもの、果汁を使った甘味のあるものを与えましょう。
- ぼそぼそしやすいたんぱく質などは、スープ仕立てにしたり、水溶き片栗粉でとろみをつけると食べやすくなります。
- 汁物などは冷ましてから与えましょう。

下痢がひどい時は・・・

- 表に記してある食品は消化の良いものですが、下痢がひどい時には（水溶便など）まず重湯、次におかゆそしてくたくたに煮た素うどんというように与えていくと良いでしょう。その後、便の状態をよく見て消化のいいものをやわらかく煮て少しずつ与えましょう。
- 便の回数が多い時は、脱水症状を起こしやすいので水分をこまめに様子を見ながら少しずつ与え、だんだん回数を増やすようにしましょう。水分補給には甘みの強い清涼飲料水などは胃腸に負担がかかるため避けて、白湯・ほうじ茶・麦茶にしましょう。

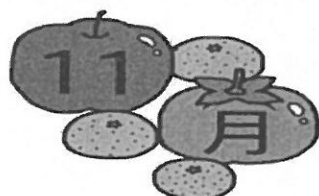
口内炎ができた時は・・・

- 口の粘膜を刺激するようなものは避けて、うす味でやわらかくのどごしの良いものをよく冷ましてから与えましょう。
- 食後は、湯冷ましを飲ませて口の中をきれいにしておきましょう。何も口に入れないと菌がさらに繁殖して余計にひどくなってしまいます。

NG食品・・・ 熱いもの・冷たすぎるもの・酸っぱいもの・・・味が濃いもの・硬いもの・ぼそぼそするもの



【11月に旬を迎える食材】



鮭 めかじき かんぱち さば ぶどう 柿 りんご
 くり きのご類 カリフラワー かぶ ブロッコリー
 白菜 れんこん ごぼう 小松菜 さつまいも 里芋
 じゃが芋 ヤマトイモ

ブロッコリー



1年中店頭と並んでいるブロッコリーですが、旬は冬11月から3月です。ブロッコリーは、ビタミンCやビタミンB群を豊富に含み、カロテンや鉄分も補給でき、疲労回復や美容に期待ができるビタミンCの含有量は野菜でもトップクラスです。また、ブロッコリーに含まれるポリフェノールの一種であるスルフォラファンは、がん予防効果があることが解明され、肝機能の向上や新陳代謝の向上にも寄与するとの研究成果も出ています。ブロッコリーに豊富に含まれる、ビタミンCやビタミンB群、葉酸は、水や熱に弱いので茹でるよりレンジで加熱するほうが栄養を壊しません。また、カロテンは油脂と一緒に摂った方が効率良く吸収することができます。

【保育園の簡単レシピ】

ブロッコリーナムル（子ども4人分）

材料	分量	作り方
ブロッコリー	1株	①ブロッコリーは、食べやすい大きさの房に切り分け、お湯でゆでる。 ②白ごまは擦ってフライパンで炒る。調味料と合わせる。 ③①と②で味付けして馴染ませる。
白ごま	小匙1	
てんさい糖	小匙1/4	
しょう油	小匙1/2	
ごま油	小匙1	

ブロッコリー揚げ（作りやすい分量）

	分量	作り方
ブロッコリー	1株	①ブロッコリーは、食べやすい大きさの房に切り分ける。 ②ブロッコリーの房の部分に小麦粉をまぶし、油で揚げる。 ③よく油を切って、塩で味付けし、出来上がり。
小麦粉	適量	
なたね油	適量	
塩	少々	

※ ブロッコリーナムルは今月の給食に出ます。