

給食だより

吐く息が段々と白くなって少しずつ冬が近づいていますね。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。普段からバランスの摂れた食事、発酵食品を摂る事を心掛け、免疫力を高めていけるといいですね。今月のお楽しみ給食は、すみれ組とたんぼ組によるセレクトメニューです。好きなメニューを選んでくれました。クリスマス会にはクリスマスバイキングを予定しています。お楽しみに！



【体調が悪い時の食事】

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良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

【12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
きのこ類 カリフラワー かぶ ブロccoli 白菜
れんこん ごぼう 小松菜 さつま芋 里芋 じゃが



かぶは根の部分よりも、葉の部分のほうが、はるかに栄養をたくさん含んでいます。かぶの根はアミラーゼを含んでおり、これはでんぷんの消化酵素としてはたらき、胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸効果があります。かぶの葉はβ-カロテンを非常にたくさん含んだ食材です。β-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪・目の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。ビタミンCも豊富で、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。カルシウムやカリウムも多く含んでいます。

【保育園の簡単レシピ】

※今月の給食に出ています。

| 根菜マリネ (作りやすい分量) | | |
|-----------------|----------|--|
| | 分量 | 作り方 |
| かぶ/かぶ葉 | 1株 | ①根菜は薄いいちょう切りにする。人参、れんこんはざっと茹でる。 ②かぶ葉は、適当な長さに切り茹でる。 ③塩、りんご酢、なたね油でドレッシングをつくり、水気を絞った野菜をマリネする。 |
| 大根/れんこん | 3cm・1/3個 | |
| 人参 | 1/5個 | |
| 塩 | 小匙1/3 | |
| りんご酢 | 大匙1 | |
| なたね油 | 大匙2 | |