

給食だより

今年も残すところ、ひと月となりました。寒さも本格的になってきましたが、寒さに負けないよう、しっかり食べて、体力をつけていきましょう。12月の献立のリクエストメニューは、なのはな組のリクエストです。幼児クラスの調理保育では、栽培している大根を収穫し、たくあん漬けを作る予定です。また、お正月に向けて、鏡餅や繭玉などのお正月飾り作り体験もしていきたいと思います。

【食育活動 三色栄養】

先日、なのはな組を対象に、三色栄養の食育活動を行いました。食べ物と体の関係に関心を持ち、それぞれの食べ物の栄養の働きを理解し、赤・黄・緑の食品群を考える機会になればと思います。毎日、なのはな組には、給食に使用する食材を、三色の栄養群に仕分けしてもらい、理解を深めているところです。

三色栄養は、体への働きによって、食べ物を大きく3つ、赤・黄・緑のグループに分けます。赤は、肉や魚、大豆、卵、牛乳・乳製品（たんぱく質）で、筋肉や骨など体を作るグループです。黄色は、ごはんやパン・麺類、芋類、油脂類で（糖質・脂質）、体を動かすためのエネルギーになるグループです。緑は、野菜や果物（ビタミン・ミネラル）で、体の調子を整えるグループです。1回の食事毎に、この三色の栄養群が、バランスよく揃っていることで、体が元気に働きます。

ご家庭でも、食べ物と体の関係を話題にできると良いかもしれません。

【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・・・

- 消化の良いものを摂るようにしましょう。また下痢がひどい時（水溶便など）には、まず重湯。次に、おかゆ、そして、くたくたに煮た素うどん、というように順を追って、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

【保育園の人気メニュー】

ひりゅうず（飛竜頭）（分量 大人2人・子ども2人分）



材料	分量	材料	分量	作り方
鶏ひき肉	100 g	なたね油	適量	①人参は粗みじん切り、ひじきはお湯で戻す。豆腐はペーパータオルで包み一晩冷蔵庫に置いて水分をきる。 ②油で人参とひじきを炒め、しょう油とてんさい糖を加え煮切る。 ③②が冷めたら、②と豆腐、鶏ひき肉、片栗粉をよく混ぜ合わせる。 ④温めた油で③を団子状にして揚げる。
木綿豆腐	1丁	しょう油	小匙1.5	
しょうが汁	適量	てんさい糖	小匙1	
にんじん	1/4本	片栗粉	小匙5	
芽ひじき	5 g	揚げ油	適量	