

## 給食だより

今年も残すところ、ひと月となりました。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16日の献立は、なのはな組のリクエストメニューです。子どもたちで話し合い決めました。12月の食育活動は、クッキー作り、クリスマス会食、また、日本の伝統的な行事「お正月」に向けて、鏡餅や蕪玉などのお正月飾り作り体験など盛りだくさんです。



### 【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。
- ぼろぼろ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・ぼろぼろするもの

### 【保育園の人気メニュー】

#### 人参フライ 作りやすい分量

材料	分量	作り方
人参	1本	①人参は7mm厚さに輪切りし、竹串が刺さる位の硬さに茹でる。
小麦粉	適量	②小麦粉は水で溶き、生地を作る。人参に小麦生地を付け、パン粉を付ける。
パン粉	適量	③油で②の人参を揚げる。塩を好みでふり、出来上がり。
なたね油	適量	
食塩	適量	

※なのはな組にリクエストされたメニューです。

### 【食育活動の様子】

#### れんげ組ベビーリーフの水耕栽培



### 【食育活動の様子】



※みんな興味津々に観察していました。  
収穫したベビーリーフは目の前でサラダにして食べました。

※焼きいもおいしく出来ました！