

# 給食だより

今年もあと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13日の献立は、セレクトメニューです。幼児クラスはカレーライスかハヤシライスのどちらかを選びます。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、鏡餅や繭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（水溶性便など）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

## 【秋の恵み 焼き芋大会&ご飯炊き】

11月は、幼児クラスは焼き芋大会とご飯炊きを行いました。焼き芋大会は、芋掘りと園庭で栽培したさつま芋の両方を使用しました。泥を綺麗に洗い、アルミで巻いてじっくりと焼きました。出来上がった焼き芋は年長クラスが各クラスに配って焼きたてを味見しました。黄色くしっとり甘いお芋でした！お米は、お米屋さん指導のもと、苗植えをしました。しっかりと稲穂が実り、脱穀、籾摺りを経験し、精米はお米屋さんにお願しました。米とぎをしてもらい、お鍋で炊飯。あつあつ炊き立てのごはんをお昼に食べました。炊き立てごはんは美味しかったようで沢山おかわりをしていました。さつま芋も米も春からみんなで大切に育ててきました。秋の実りに感謝しておいしくいただきました。

