

給食だより

野のはな保育園

2023.12

少しずつ冬が近づき、早いもので今年も残すところあと一か月となりました。子どもたちは寒さに負けず、毎日元気に体を動かしています。体をたくさん動かした分、給食をモリモリ食べて欲しいものです。また、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ナポリタンとミートソースのセレクト献立です。主菜と汁物、午後のおやつは子どもたちが考えてくれたメニューを取り入れました。また、クリスマス会にはクリスマス会食を予定しています。普段とは違った給食を考えているので楽しみに！

【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・・・

- 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の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 さつまいも 里芋 ジャガ



一見栄養がなさそうに見える「白菜」、約9割は水分で出来ています。確かに他の野菜や果物に比べると栄養は低いですが、体に良い栄養素も含まれています。そして白菜自体の味が主張が強くないため幅広い料理に使えます。これからの季節はお鍋やシチューに入れても美味しいですし、炒めものにも合います。そしてかさが増えないのでいくらでも食べれるといった優秀な野菜のひとつ。代表的な栄養素はビタミンCです。ビタミンCには抵抗力を強め、風邪予防の働きがあり、また抗酸化作用によって美肌効果も期待できます。

【保育園の簡単レシピ】

※今月の給食に出ています。

白菜のさっぱり漬け (目安4人分)

【作り方】

【分量】

白菜 80g/ごま油 2g

きゅうり 20g

にんじん 20g

食塩 0.8g/レモン汁 32g

①野菜は食べやすい大きさに切る。

②野菜はさっと茹でて水けを絞る。

③調味料を合わせて②を混ぜ合わせる。

