



きゅうしょくだより



2017年12月号 聖隷こども園こうのとり豊田

北風が冷たくなり、茶色くなった葉が寒そうに揺れています。街ではあざやかなクリスマスイルミネーションに飾られ冬本番に入ろうとしています。

今年も残すところあと一か月となりました。この時期、朝晩の冷え込みも強くなり空気も乾燥してくるので、風邪を引きやすくなります。また、冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢なども流行り始めます。体調に気を付けて、年末年始を元気にすごしましょう。

先日は食事に関するアンケートにご協力をいただき、ありがとうございました。お忙しい中、たくさんの方に回答していただきました。集計がまとまり次第、結果をお知らせします。

風邪の時の食事

① 水分はこまめにとりましょう

発熱、嘔吐、下痢により体内の水分は不足しています。脱水状態にならないためにも、こまめに水分を与えることが大切です。



水分をうまく摂れないときはスプーンで



お茶、白湯、下痢嘔吐の強い時はイオン飲料などでも

② 胃に負担のかからないようにしましょう

風邪の時は、体力とともに消化する力も落ちてしまいます。食欲がないときは、スープやゼリーを、食欲が出てきたら軟らかく煮たおかゆやうどん、つぶしたじゃが芋やかぼちゃなどを与えてみましょう。



③ せきや口内炎がひどいときは、冷たすぎず、熱すぎず。なめらかなものを!

せきが出るときや口内炎があるときは、口の中やのどの刺激にならないものをあたえましょう

- ・冷たいものは常温にしましょう
- ・温かいものはひと肌ぐらいに冷ましましょう
- ・薄めの味付けにしましょう
- ・パサつくものは余計に咳が出やすくなります。片栗粉などでとろみをつけるとよいでしょう

ポイント



レシピ紹介

園の人気メニューを家庭で手軽に作

れるようにアレンジしました。味付けはお好みで調整してください。



ごはんピザ 2人分

- ・ごはん・・・お茶碗2杯分
- ・玉ねぎ・・・20g
- ・ピーマン・・・1/2ケ
- ・ツナ・・・30g
- ・チーズ・・・50g
- ・醤油・・・適量

- ① 玉ねぎは薄くスライス、ピーマンは千切りにする。
- ② ごはんを丸く形を整えて焼き、醤油を塗る。
- ③ ②の上に①やツナをのせ、チーズを散らす。
- ④ ③をトースターに入れチーズが溶けて具に火が通るまで焼くと出来上がり。

園でのおやつに、醤油味のごはんピザを初めて食べてもらいました。いつもと違った和風のピザも好評だったので、今回紹介をさせていただきます。

簡単につくれて、冷蔵庫にある材料でバリエーションは無数です。

休日の昼食やおやつにいかがでしょう!!親子で楽しみながら作ってみるのもいいですね。

冬が旬の食材をおいしく食べよう!!

昔はある時期にしか食べられなかった食材が、一年を通じて手に入るようになり、旬がわかりづらくなっています。旬の食材は、おいしいだけでなく、栄養もたっぷりなのが魅力です。冬が旬の食材には、体を温めて、免疫力を高めてくれる効果が期待できます。寒い季節には欠かせませんね。代表的な食材を紹介します。

大根



一年中出回っていますが、一番の旬はやはり冬。消化酵素のジアスターゼは胃腸の働きをアップするといわれています。全体にはりがあり、白くてきめの細かいものが良質です。

白菜



味にくせのない食材で応用範囲が広い食材です。煮込むことで食べやすくなり、食物繊維もたっぷりとることができます。

給食でも旬の食材を積極的に取り入れ、季節を感じ味わうことで、子供たちが食への関心をもつきっかけにしていきたいと思います。