



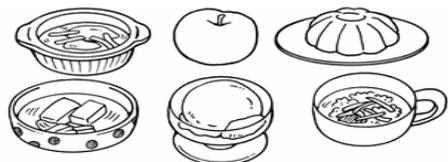
18年12月27日 城北アソカ保育園

今月のテーマ 冬の野菜

今月の目標 正月を通していろいろな食べ物が
ある事を知る。
根菜料理を食べよう



日曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
4 木	ぶたじる ブロッコリーサラダ・ごはん	くだもの	クラッカー
5 金	おでん ふりかけ・ごはん	むしぱん	ゼリー
6 土	カレーうどん・くだもの		おかし
9 火	わふうシチュー かみかみするめ・ごはん	プリン	みかん
10 水	さかなのピザやき マカロニサラダ・ごはん	ポールドーナツ	ふかしいも
11 木	ぞうに なっとう	さつまいものくりしぐれ	えびせん
12 金	しょうじんにょうり みそしる・ごはん	マカロニのあべかわ	チーズ
13 土	やきそば・くだもの		おかし
15 月	こそでだんごじる ごまあえ・ごはん	オレンジゼリー	ももかん
16 火	さかなのマヨネーズやき になます・ごはん	おこのみやき	うめのかまき
17 水	すきやきふうに のり・ごはん	りんごのケーキ	タマゴボーロ
18 木	マーボーどん おひたし	タマゴサンド	カステラ
19 金	(誕)カツカレー サラダ くだもの	おたのしみ	えだまめ
20 土	ちゃんぼん・くだもの		おかし
22 月	はくさいとくだんごのスープ ひじきいため・ごはん	ふくふくまめ	りんご
23 火	さばとやさいのさつまあげ カレーマヨあえ	フレンチトースト	マリービスケット
24 水	とうふとツナのハンバーグ ソテー グラッセ・ごはん	フルーツヨーグルト	かりんとう
25 木	さかなのみそに すましじる・ごはん	あまからだんご	ヨーグルト
26 金	にくじゃが ゆかりあえ・ごはん	ホットケーキ	とんがりコーン
27 土	パン・くだもの		おかし
29 月	のっぺじる ピーナッツあえ・ごはん	チーズクラッカー	バナナ
30 火	さかなのオーロラソースかけ にももの サラダ・ごはん	ぜんざい	しろいふうせん
31 水	ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ・ごはん	カスタードクリームあえ	どうぶつビスケット



かぜをひいた時の食事と対処法

十分な予防対策をしていても、かぜやインフルエンザにかかってしまうことがあります。ひいてしまった場合は、悪化させないように気をつけましょう。

かぜの症状にあった食事例

<p>熱がある時</p> <p>熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、すぐに補給します</p>	<p>雑炊 煮込みうどん スープ 果物 など</p>
<p>のどがいたい せきがひどい時</p> <p>口当たりやのどごしのよい食品にします。カレーやこしょうなど刺激の強いものはさけるよう気をつけましょう。</p>	<p>茶わん蒸し ゼリー 寄せ アイスクリーム など</p>
<p>下痢の時</p> <p>体の水分がどんどん失われていきますので、十分な水分とミネラルを補給します。また消化のよいものを心がけましょう。</p>	<p>おかゆ 煮込みうどん 豆腐料理 スープ など</p>

早めに病院へ行き 安静を心がけましょう

かぜやインフルエンザにかかってしまったら、すぐに病院へ行きましょう。重症化を防ぐためにも早めの受診が大切です。「かぜの特効薬」はありませんが熱を下げる・炎症を抑えるなど、症状にあわせた薬が処方されますので、適切な服用をすることも、十分な栄養と睡眠をとって、安静にすることが大切です。



かぜをひいたら水分補給をしっかりと!

発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうこともありますので、こまめに補給することが大切です。牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものを摂取しましょう。

風邪や胃腸炎の予防の為に石鹸で三十秒以上の手洗いをすることが望ましいです。



Recipe かぜをひいた時におすすめ

卵と豆腐のほかほか雑炊
エネルギー量 約374kcal

材料 (1人分)
ごはん 茶わん1杯弱 卵 1個
豆腐 1/6丁 にんじん 50g だいこん 40g
ほうれんそう 30g しょうが 薄切り2枚分
だし汁 1 1/2カップ 酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ1 塩 少々

作り方
①だいこんとにんじんは皮をむいて、薄いちょう切り、豆腐はさいの目切り、しょうがは千切りにする。ほうれんそうはゆでて3cmくらいに切る。ごはんはざるに入れて洗い水気を切っておく。
②だし汁の中にだいこんとにんじんを入れて煮る。やわらかくなったら豆腐としょうがを入れて酒としょうゆと塩を加え、一煮立ちさせる。
③②にごはんを加えて軽く混ぜ、ほうれんそうを上に乗せる。
④最後に溶き卵を回し入れ、半熟状態にしてできあがり。

りんごときんかんのはちみつコンポート
エネルギー量 約136kcal

材料 (1人分)
りんご 1/2個
きんかん 2個 (なければレモンなどで代用)
はちみつ 大さじ1/2

作り方
①りんごは皮をむいて芯を取り、3等分のくし形に切る。きんかんは、横半分に切って、種を取りのぞく。
②鍋に①とはちみつと200mlの水を入れて中火で煮る。
③りんごがやわらかく煮えたら、できあがり。

