



# 給食だより

## 12月

今月のテーマ 心身ともに健康な体をつくる。

今月の目標 ビタミン、ミネラルの多い冬野菜をたくさん食べて風邪に負けない。

令和31年11月29日

城北アソカ保育園

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
2	月	<b>おもちゃつき</b> さつまじる おにぎり みかん	おかし・ヨーグルト	丸ぼうろ
3	火	さかなのマヨやき あいまぜ	こぎつねごはん	オレンジ
4	水	はくさいとにくだんごのとうにゆうスープ きんぴら	ゆでたまご・ゼリー	シュガートースト
5	木	とうふハンバーグ さつまいものサラダ	フランスパンラスク	米せんべい
6	金	さかなのみぞれかけ ちゅうかスープ	りんごクッキー	ふかし芋
7	土	パン スープ くだもの		
9	月	メンチカツ すみそあえ	キャロットケーキ	りんご
10	火	シチュー だいずのごもくに	コーンフレーク・みかん	チーズ
11	水	さかなのみそに かきたまじる	ピザもち	枝豆
12	木	おやこじる やきビーフン	スイートポテト	卵ボーロ
13	金	ぶたにくとさといものいために やまぶきあえ	ぜんざい	梅の香巻
14	土	カレーうどん みかん		
16	月	こうやとうふのカツ ごまあえ みそしる	さつましらたま	フルーチェ
17	火	さかなのちゃんちゃんやき こふきいも	スノーボールクッキー	ふかし芋
18	水	ハヤシライス コールスローサラダ	カスタードクリームあえ	かりんとう
19	木	<b>誕生会</b> エビドリア サラダ コンソメスープ みかん	おたのしみ	ビスコ
20	金	かぼちゃのそぼろに ひじきに	オレンジゼリー・せんべい	ジャムサンド
21	土	<b>発表会</b>		
23	月	インディアンフィッシュ ちゅうかサラダ	ふなやき	みかん
24	火	いりどうふ いそあえ	カナッペ	サンドイッチ
25	水	さかなのたつたあげ ほうれんそうとツナのすあえ カリフラワーのポタージュ	いもようかん	チーズ
26	木	ポークケチャップ ポテトサラダ	アーモンドトースト	コーンフレーク
27	金	すきやきふうに ふりかけ	のむヨーグルト・バナナ	枝豆
28	土	パン スープ くだもの		

寒いけど...

しっかり手洗い

冷たいけど...

汚いんだっ手!



この季節の手洗いは食中毒の予防だけでなく、風邪をはじめとする、他の感染症も減らすことができます。

～寒くても、しっかりと!!～  
冷たい水で手を洗うことは子どもにはとても辛くなります。そんな事から指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度のがちです。水に触るだけでは「手洗い」にはならず目に見えないバイ菌を減らすことはできません。

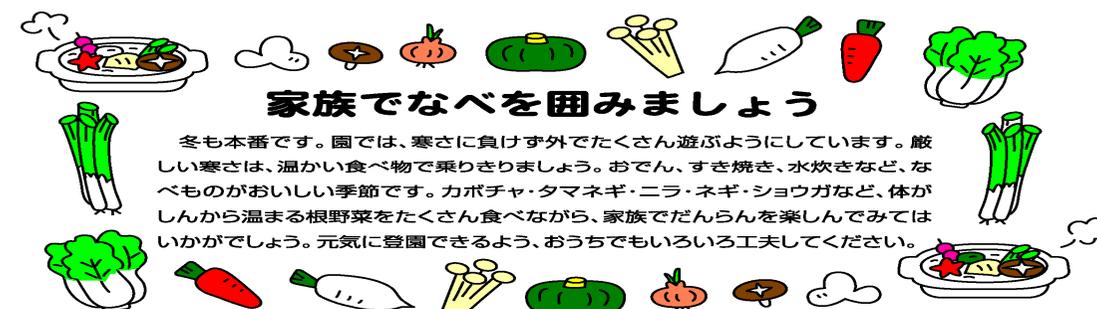
### おなかをこわしたときの食事

寒くなり、体調も崩しがちな季節。子どもの下痢は年齢が小さいほど状態は変化し、脱水症状を起こしやすくなります。日ごろから子どもの便の状態をよく見て、いつもと違う場合は経過を観察し、全体の様子にも注意しましょう。

急性の下痢では痛めた腸の機能が戻るまでに5～10日かかります。下痢の状態や年齢にもよりますが1週間は食事の内容に気を配る必要があります。

## 食事のポイント

- ★消化の良い食品で軟らかく十分に煮る。
- パン、軟飯、粥、うどん消化に良く、ラーメンやハム、ベーコン、ソーセージなど脂肪の多いものは避けましょう。
- ★温かく調理したものをあげましょう。冷たいもの、香辛料は避けます。
- ★一回量の食事を減らし、数回に分けましょう。
- ★水分補給には、野菜スープ、お茶、白湯等を体調をみながら与えましょう。
- ★牛乳、乳製品は控えます。
- ★乳児の場合、ミルクは医師に相談してからにしましょう。
- ★りんごはペクチンが多く、便を固める作用があります。
- ★よく噛んで食べる事も大切です。



### 家族でなべを囲みましょう

冬も本番です。園では、寒さに負けず外でたくさん遊ぶようにしています。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものがおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してください。

19日は誕生会なのでご飯はいりませんが、お箸と水筒は持たせてください。献立は変更になる場合があります。土曜日はお箸と水筒を持たせて下さい。